समर ब्यूटी स्पैशल

गृहशोभा

अप्रैल (प्रथम), 2021 | ₹ 50

VISHAL MEGA MART

स्प्रिंग समर 2021

पोल्का शर्ट ₹499
वाइड लेग जीन्स ₹699

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

VISHAL MEGA MART
स्प्रिंग
समर
2021
स्पगैटी टॉप ₹70
बूट कट जीन्स ₹699

समर ब्यूटी स्पैशल

गृहशोभा

अप्रैल (प्रथम), 2021 | ₹ 50

इम्यूनिटी
के साथ
ब्यूटी
बढ़ाने के टिप्स

आइस्ड टी
बनाने के नए
तरीके

चुंबन
बताता है आप की
पर्सनैलिटी

क्या है
इंटीमेट
हाइजीन

हिंदी फिल्म से
बनेगी पहचान
सयानी
दत्ता

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

झुर्रियां
काले घेरे
छाईया

MYFAIR
रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX™

Multivitamin, Multiminerals & Antioxidant Soft Gelatin Capsules

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals & Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

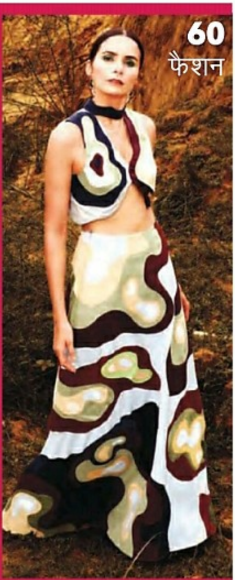
प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

गृहशोभा इस अंक में

संपादक व प्रकाशक : **परेश नाथ**
अप्रैल (प्रथम), 2021 | अंक : 679

समर ब्यूटी स्पैशल

14
इम्यूनिटी के साथ ऐसे बढ़ाएं ब्यूटी



60
फैशन

56
ममता बनर्जी से दीदी तक का सफर

जब दुलहन हो पैसे वाली
50

20
त्वचा को दें फूलों सा निखार

36

पकवान

वैज ट्रीट
कड़ाही पनीर मसाला 36
वैज फ्राई
फलाफल 38
पुदीना पुलाव
पनीर कबाब 40
कैरेट ऐंड बीटरूट सूप
सुर्ख पनीर मखनी 42

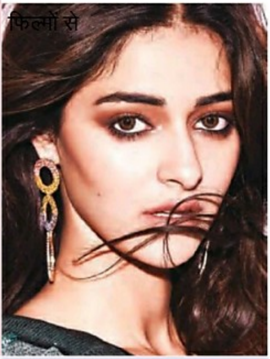
गृहशोभा

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 08
विहंगम 10
समाचार दर्शन 12
सौंदर्य समस्याएं 18
स्वास्थ्य सुलझन 58
शौपिंग प्लाजा 66
व्यक्तिगत समस्याएं 73

फिल्मों से



विशेष

गरमियों में यों रखें स्किन का खयाल 16
आइस्ड टी हर सिप में ताजगी 24
समर में कैसी हो लौंजरी 28

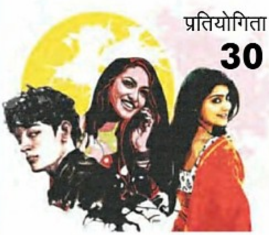
कविता

बंजारा रातें 55

साहित्य

धमकियां 52
आई विल चेंज माईसैल्फ 68

प्रतियोगिता 30



विविध

शादी तब तक नहीं जब तक कमाऊ नहीं 26
क्या है इंटिमेट हाइजीन 34
चुंबन से जानें साथी का प्यार 44
मासिकधर्म अंधविश्वास के अंधेरे में क्यों 46
जीवन जीने की कला है कामसूत्र 74

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917–2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, बालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बसुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कौंप्लैक्स, 150/82, मोंटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अजमेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003. © दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष - 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष - 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: एक प्रति 50
1 वर्ष: 1,000
2 वर्ष: 1,900

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8,** Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा **ई-8,** झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से **ई-8,** झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

सुनो जी, कुमार जी की शादी में जा रहे हो हिसाब से खाना, कहीं बाद में न पड़े पछताना।
अरी ठकुराईन, काहे घबरावत हो , अपना स्टोमाफिट है ना!! अब डर को जाओ भूल, लो स्टोमाफिट और रहो कूल!!
पेटू जी और शादी
SUNCARE
SURE SAFE SECURE
अपच व ऐसीडिटी से तुरंत आराम
New Pack Coming Soon
STOMAFIT
LIQUID
CHEWABLE
FIT

स्टोमाफिट®

लिक्विड व टैबलेट

450ML, 200ML, 100ML, 90 TABLETS

छोड़ो थकान बनो बलवान
शहद सा गाढ़ा संतरे सा स्वादिष्ट
SUNCARE
हेमोकॉल
आयरन टॉनीक फोलिक ऐसीड के साथ
HAEMOCAL
300 ml

हेमोकॉल

बेहतरीन स्वाद

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक

निम्नलिखित कारणों से हुई कमजोरी को दूर करने में सहायक

गर्भधारण, हुकवार्म, पेट में कीड़े, मासिक धर्म, साधारण कमजोरी, बीमारी या संक्रमण, बवासीर से एनीमिया, बच्चों में कमजोरी व थकावट

Now Available on 1mg

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735, मेल:info@stomafit.com

फ्री होम डिलीवरी 8447977999

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का फरवरी (द्वितीय), 2021 'कुकरी स्पैशल' पाठकों के लिए बेजोड़ उपहार की तरह है, जिस में तरहतरह की रैसिपीज बनाने की विधियां बिलकुल सरल तरीके से बताई गई हैं.

इसी अंक में प्रकाशित लेख 'ये हैं वैस्ट कार्ब्स' जानकारीपरक लगा. वाकई दैनिक जीवन में हम यह जान ही नहीं पाते कि हमारे शरीर को कितने प्रोटीन की जरूरत है और कितने कार्बोहाइड्रेट्स की.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'औरत सजावटी गुड़िया नहीं' पर संपादकजी की बातों से पूर्णतया सहमत हूं. आज महिलाएं हर क्षेत्र में कामयाब हैं और आगे बढ़ रही हैं. पितृसत्तात्मक समाज को यह पसंद नहीं है.

यह सही है कि आज भी घरों में महिलाओं को मानसिक, शारीरिक और आर्थिक तौर पर कमजोर बना कर रखा जाता है. ऐसे में जब कोई महिला अपनी काबिलीयत से खुद की पहचान बनाती है तो समाज के तथाकथित ठेकेदारों को नागवार गुजरता है.

औरतों को इस साजिश को समझना होगा और खुद की पहचान बनाने के लिए धर्म और अंधविश्वास को छोड़ कर आगे बढ़ना होगा, क्योंकि परंपरा और धर्म के नाम पर सदियों से औरतों को डराधमका कर रखा जाता रहा है. *-नेहा, राजस्थान*

कुकरी स्पैशल
गृहशोभा
कामकाजी महिलाओं के लिए
क्विक रैसिपीज
डाइट में शामिल करें सही कार्ब्स
खतरनाक होता धार्मिक कट्टरवाद
जिंदगी जीने के 15 सबक
शाइनी दोशी

■ मैं गृहशोभा नियमित रूप से पढ़ती हूं. इस का फरवरी (द्वितीय), 2021 अंक भी लाजवाब है.

गृहशोभा में प्रकाशित कहानियों को मैं बहुत चाव से पढ़ती हूं, क्योंकि सभी कहानियां समाज की सच्ची तसवीर पेश करती हैं. इसी अंक में प्रकाशित शीर्ष लेख 'जिंदगी की बाजी जीतने के 15 सबक' पढ़ कर अच्छा लगा. *-निकिता, मध्य प्रदेश*

■ गृहशोभा का फरवरी (द्वितीय), 2021 अंक संग्रहणीय है. इस में जहां एक तरफ रैसिपीज की नईनई विधियों को सरल तरीके से जानने का मौका मिला, वहीं दूसरी ओर प्रकाशित कहानियां भी हमेशा की तरह अच्छी लगीं.

वाकई गृहशोभा ही एकमात्र महिलाओं की ऐसी पत्रिका है, जिस में स्वास्थ्य से ले कर ब्यूटी और फैशन से ले कर विशिष्ट शख्सियतों को जानने का मौका मिलता है.

इसी अंक में प्रकाशित कहानी 'अब अपने लिए' बेजोड़ लगी. वाकई दैनिक जीवन में जिम्मेदारियों को निभाते हुए महिलाएं यह भूल जाती हैं कि यह जीवन उन के लिए भी है और उन्हें खुद की पहचान बनाने के लिए भी समय निकालने की जरूरत है ताकि वे अपने सपनों को पंख दे सकें.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'औरतों को क्या मिलेगा' सटीक लगी. यह तर्कसंगत नहीं है कि कोई नौकरीपेशा एक दिन की सैलरी राम मंदिर के लिए दे. इस का सीधा असर औरतों पर पड़ेगा, क्योंकि घर एक औरत ही चलाती है और यह वह ही जानती है कि किस तरह अपना पेट काट कर परिवार और बच्चों का भविष्य तय करती है. *-सीमा सिंह, उत्तर प्रदेश* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं जिंदगी को हसीन बनाएं
ऑन लाइन पढ़ें sarita.in
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, सब्सक्राइब करने के लिए : 8588843437,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती

धूतपापेश्वर
१८७२ से आयुर्वेद सेवा

बाहर जाएँ तो
सिर्फ खुशियाँ लाएँ,
बीमारियाँ नहीं.
करें स्वामला से शुरुआत.

धूतपापेश्वर
स्वामला®
हर मौसम में संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक
सुवर्ण से समृद्ध

सुवर्ण से
च्यवनप्राश
समृद्ध

स्वामला से
शुरुआत

- रोग प्रतिरोधशक्ति बढाए
- पाचन सुधारे
- शारीरिक क्षमता सुधारे
- एकाग्रता और केन्द्रित होने में सुधार करे
- यौवन अवस्था बरकरार रखे
- स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना में सहायता करे

हर मौसम में संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक

वयस्कों के लिए
1 बड़ा चम्मच
(15 ग्राम)
दिन में दो बार

बच्चों के लिए (12+ वर्ष)
1 छोटा चम्मच
(5 ग्राम)
दिन में दो बार

www.sdlindia.com | स्वास्थ्य और व्यापार संबंधित पूछताछ के लिए कॉल करें 1800 22 9874 पर

भेदभाव के पीछे की साजिश

आजकल अदालतें ऐसे मामलों से भरी हुई हैं, जिन में तलाक के आदेश या गुजारेभत्ते के लिए पतिपत्नी यानी भूतपूर्व पतिपत्नी कुत्तेबिल्लियों की तरह लड़ रहे होते हैं और उन की लड़ाई का फायदा वकील उठाते हैं, तमाशा सारा जग देखता है.

पतिपत्नी संबंध प्रेम का संबंध है. इसे कानून और धर्म से जोड़ना ही मूलरूप से गलत था. राजाओं और धर्म के दुकानदारों ने इस में दखल दे कर दोनों से वसूली करने का रास्ता ढूंढ़ लिया.

धर्म और कानून सदियों से पतिपत्नी विवादों में खूब कमा रहे हैं और आज भी कमा रहे हैं. शादी के नियमकानून सारे धर्म ने बना दिए, जब से लोकतंत्र आया है तब से संसदों ने कानून बनाने शुरू कर दिए हैं पर वे भी धर्म की राह पर. उन्होंने दूसरे बिचौलिए, वकील बैठा दिए.

राजीव

राजेश और नेहा जनवरी, 2013 से झगड़ रहे हैं और सिर्फ 15 हजार मासिक के गुजारेभत्ते को ले कर 2-3 बार सुप्रीम कोर्ट तक पहुंच चुके हैं. अहं के मारे दोनों कानूनी दांवपेंच अपना रहे हैं. मामला क्या है, यह जाने दें, यह पूछें कि जब शादी प्रेम के बाद मिनटों में हो सकती है तो तोड़ने में फौजदारी क्यों जरूरी है?

सीता को निकालना था तो मिनटों में रथ में बैठा कर रवाना कर दिया गया. जब भगवानों को छूट है तो राजेश और नेहा जैसे जोड़े एक नए प्लौट पर काम करने के लिए आजाद क्यों न हों?

शादी के बाद पतिपत्नी में मनमुटाव हो तो दोनों अपनेआप जिम्मेदार होने चाहिए. कानून सिर्फ बच्चों के लिए आगे आए कि उन की देखभाल का जिम्मा पिता और मां दोनों का है. बच्चे मां के पास रहें तो खर्च पिता को देना हो और पिता के पास रहें तो मां को मिलने की पूरी छूट हो.

न पति कोई गुजाराभत्ता देने को जिम्मेदार हो न पत्नी. यह प्रेम का संबंध था और दोनों की जिम्मेदारी थी कि इसे हराभरा रहने दें.

सूखे पेड़ को पानी देने की ड्यूटी जो जबरन कानून ने लगा दी है वह गलत है. अगर पति को दूसरी पसंद आ गई तो पहली को अपना रास्ता वैसे ही खुद तय करना चाहिए जैसा वह शादी से पहले करती थी.

इस जबरदस्ती का नतीजा ही डोमैस्टिक वायलैंस है. इसी जबरदस्ती के कारण पत्नियां पतियों की संपत्ति बन गई हैं. पति चाहे 10 जगह मुंह मार ले, पत्नी किसी से हंस भी ले तो उस की पिटाई हो जाती है. शादी के बाद आज बेबस हो जाती है.

अगर शादी को कानून व धर्म की जंजीरों में न बांधा जाए तो दोनों एकदूसरे को वैसे ही खुश रखेंगे जैसे प्रेमीप्रेमिका रखते हैं.

जहां तक संबंध टूटने का सवाल है तो बापबेटे के संबंध टूटते हैं, भाईबहनों के टूटते हैं पर उन में किसी धार्मिक दुकानदारी की जरूरत नहीं होती. विरासत के समय भाइयोंबहनों में विवाद हो सकता है पर वह पार्टनरों जैसा व्यापारिक होता है. धर्म जब भाईभाई, भाईबहन और बहनबहन के संबंधों को पक्की मुहर नहीं लगा पाता तो शादी में क्यों लगाता?

आज कोई कानून नहीं है कि किसी भाई को बहन के साथ रहना ही होगा या भाई के साथ जबरन काम करना ही होगा.

यह भेदभाव असल में पत्नियों को कमजोर करने के लिए है. आजाद औरतें पत्नी बन कर भी अपने पैरों पर खड़ी रहतीं कि न जाने कब पति उन्हें छोड़ जाए. यह पतिपत्नी के प्यार को बल देता, कमजोर नहीं करता.

जब आंखों पर धर्म का चश्मा चढ़ा हो

अगर आप की आंखों पर महंगा चश्मा चढ़ा हो तो सबकुछ हरा ही हरा दिखता है. ग्लोबल हंगर इंडैक्स ने भूख के मामले में 107 देशों में से भारत को 94वें स्थान पर रखा है और इस पर कृषि उपमंत्री पुरषोत्तम रूपाला का कहना है कि जिस देश में गली के कुत्तों को भी खाना खिलाया जाता है वहां भूख कैसे हो सकती है.

सही भी है. संसद में 19 मार्च को उन्होंने यह बयान दिया था और 18 मार्च को वे दिल्ली के ताजपैलेस होटल में एक सम्मेलन में भाषण दे रहे थे. 13 मार्च को गुजरात के पाटन में उन्होंने पोमो पिज्जा की पाटन ब्रांच का शुभारंभ किया था. 13 मार्च को ही वे गांधीनगर में मुख्यमंत्री के घर में थे. गांधीनगर में उन्होंने नए चमचमाते कपड़े पहने भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ताओं के साथ वैक्सीनेशन ड्राइव का उद्घाटन किया था.

12 मार्च को अमरेली में भजन संध्या में थे. उस दिन उन्होंने अस्पताल का उद्घाटन भी किया. एक यज्ञ में भी गए जहां खाने योग्य चीजों घी आदि से हवन किया गया.

8 मार्च को कृषि भवन के सुसज्जित सभा कक्ष में जहां अंगरेजी में बोर्ड लगे थे महिलाओं की कृषि में भागीदारी पर एक सभा आयोजित की. 7 मार्च को रेशमी धागे के उत्पादन संबंधी एक प्रोग्राम में कीमती साड़ी पहने स्मृति ईरानी और एक सूटेडबूटेड औफिसर के साथ फूस की छत के नीचे रहने वाली औरतों की समस्याओं की बात की. 7 मार्च को सोफे पर बैठ कर दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल में सीनियर डाक्टर्स से बात की.

अब 1 माह में उन्हें कोई भूखा नहीं दिखा, कहीं भूख की समस्या की चर्चा नहीं की तो ये ह्यूमन हंगर इंडैक्स वाले कौन हैं, जो भारतीयों को भूखा कहते हैं? निश्चित ही वे भारत को बदनाम कर रहे हैं, क्योंकि भारत में न तो बेरोजगारी है, न किसानों को परेशानी है, न फटे कपड़ों में लोग रहते हैं और न ही भूखे हैं.

पुरषोत्तम रूपाला जैसी सोच रखने वाली देश की लाखों उच्च व मध्यवर्ग की औरतें हैं, जिन्हें लगता है कि रोटी न हो तो पिज्जा मंगाया जा सकता है, थेपला खाया जा सकता है. उन्हें दुनिया को अपने चश्मे से देखने की आदत है और यह सब से खतरनाक कि भारत में भूखे ही नहीं हैं, बेघरबार भी हैं.

बहुओं की सताई सासें और सासों की सताई सासें हैं, धर्म की सताई विधवाएं भी हैं, मंदिरों के आगे बैठे गरीब भूखे बच्चे, औरतें, बूढ़े हैं. हर तीर्थस्थल पर खुली सड़क पर घर बसाए लोग हैं और जिन्होंने चश्मा पहन रखा है उन्हें दिखते ही नहीं. हरा चश्मा ही नहीं, हमारा तो धर्म का चश्मा भी यही कहता है कि जो परेशान है वह अपने पापों की वजह से है और यदि उस ने पुण्य कार्य किए होते, दान दिया होता, सुपात्रों को भोजन दिया होता दक्षिणा के साथ, तो यह दशा नहीं होती.

पुरषोत्तम रूपाला जैसी सोच हर भारतीय में है और शिक्षा, तथ्य और तर्क के बावजूद उन्होंने इस बारे में और कुछ नहीं जाना सिवा इस के कि जो अप्रिय लगे उस की ओर ध्यान न दो चाहे प्रधानमंत्री हो, मंत्री या प्रशासन. भारत ऐसे ही थोड़े हंगर इंडैक्स में 94वें स्थान पर है.

किस काम की ऐसी राजनीति

भारत में नेता पति के मरने के बाद उस की जगह पत्नी लेती है तो मोदीशाह की पार्टी डायनैस्टी डायनैस्टी चीखने लगती है कि गांधी परिवार की तरह उन्होंने राजनीति को विरासत का खेल बना डाला है. पर यह तो दुनियाभर में हो रहा है.

अमेरिका में गत नवंबर में हुए चुनाव में रिपब्लिक पार्टी के जीते ल्यूक लैटलो की जीतने के बाद कोविड-19 के कारण मृत्यु हो गई. डोनाल्ड ट्रंप की मेहरबानी से उस की पूर्व पत्नी जूलिया लैटलो को टिकट मिल गया और वह लुईसियाना की एक सीट से लड़ी. उसे 65% वोट मिले और विरोधी डैमोक्रेटिक पार्टी की सांड्रा क्रिसटोफे को सिर्फ 27%.

राजनीति असल में पतिपत्नी दोनों मिल कर करते हैं. जहां औरतें ज्यादा मुखर होती हैं वहां पति बैकग्रांउड में रहते हुए भी बहुत कुछ करते हैं. घर का माहौल ही राजनीतिमय हो जाता है और नेता पति की पत्नी न चाहे तो भी राजनीतिक भंवर में फंस ही जाती है.

भारत में जो हल्ला मोदीशाह की पार्टी मचाती है वह असल में डर के कारण मचाती है. उन की पार्टी को मालूम है कि उन के यहां मोतीलाल के पुत्र जवाहर, जवाहरलाल की पुत्री इंदिरा, इंदिरा के पुत्र राजीव, राजीव की पत्नी सोनिया, सोनिया के पुत्र राहुल हैं ही नहीं.

मोदी ने शादी करी पर पत्नी छोड़ दी और बच्चे नहीं हुए. शाह ने बेटे का कामधाम तो करा दिया पर वारिस नहीं बनाया क्योंकि असल में दोनों आरएसएस की देन हैं और उस के लीडर बहुत से गैरशादीशुदा ही रहे हैं. वे परिवारवाद को सहते हैं पर बढ़ावा नहीं देते.

दुनिया के बहुत से देशों में जहां राजवंश नहीं है लोकतंत्र के बावजूद राजनीति धरोहर घरों में बंटती रहती है. वैसे भी बचपन से सीखे हुए जने पर भरोसा करने में नुकसान क्या है? क्यों इस पर आपत्ति की जाए?

जूलिया ल्यूक की जगह जीती है तो राबड़ी लालू की जगह बनी थी. यह न गलत है और न चूंचूं करने की बात. ●

विहंगम पर आप के विचारों का हमेशा खयाल रहेगा. अपनी प्रतिक्रियाएं या तो लिख कर संपादकीय कार्यालय पर भेजें या 9650966493 पर व्हाट्सऐप करें.

डर तो है पर...: अमेरिका के स्कूलों में कोविड-19 का डर तो है पर इस डर के कारण जीना थोड़े छोड़ देंगे. अब वैस्ट हार्वर्ड टाउन में किशोरियों ने मास्क लगाए ही बैले डांस करने की प्रैक्टिस शुरू कर दी है. उन्हें भारत से सीखना चाहिए जहां सत्ता पाने के लिए नेता लाखों की बिना मास्क लगाए भीड़ जमा कर रहे हैं और मजेदार बात तो यह है कि जहां चुनाव हो रहे हैं कहीं महामारी नहीं फैली है.

जोखिम लेना ठीक नहीं: लास वेगास में कैथेरीन ट्रिफिलेट्टी ने सरकार का समर्थन पाने के लिए फैशन शो वर्चुअल ही किया है. उस की सोच है कि इतने बड़े अमेरिका में लोग सिर्फ फैशन शो के लिए तो सैकड़ोंहजारों मील चलेंगे नहीं, फिर क्यों जोखिम लिया जाए? कोविड एक जिद्दी वायरस साबित हो रहा है.

दौड़ना शुरू कर दें: निकोला सैंडर्स ओलिंपिक और विश्व स्प्रिंटर धावक रही है और 7 साल बाद वह ट्रैक पर चाहे न दौड़ रही हो, अपने 4 और 5 साल के बच्चों और उन के पिता के लिए सारा दिन दौड़ती ही रहती है. वह कहती है कि उसे जो आदत ट्रैक पर दौड़ने से पड़ी आज बहुत काम आ रही है. अगर शादी और बच्चों की प्लानिंग हो रही है तो दौड़ना शुरू कर दें, खूब काम आएगा.

अच्छी कोशिश : जौली हौवर्ड टूरिज्म इंडस्ट्री में है और अब उस ने हौंगकौंग की एक कंपनी जौइन की है, क्योंकि अब कोविड-19 के जमाने में टूरिस्ट दूसरी तरह की मांग करने लगे हैं पर ज्यादा पैसे देने को तैयार हैं. अब बस भर जाने वाले नहीं, प्राइवेट प्लेन वाले बढ़ रहे हैं और उन्हें को ऐसी जगह जाना है जहां कम लोग जाते हैं. हर देश में ऐसी बहुत सी जगहें हैं पर सब एजेंटों को मालूम नहीं होता है. जौली चूंकि एक लोकल कंपनी में काम कर के लोकल इलाकों में रिच टूरिस्ट ले जाने की प्लानिंग कर रही है, सफलता की अच्छीखासी गुंजाइश है.

हर हाथ में किताब हो : मैंडी मार्कज का काम ही स्कूली बच्चों के लिए किताबों की सहायता लेना है. 'सौर औप्टिमिस्ट इंटरनैशनल औफ यूरेका इंस्टिट्यूट' घरों और दफ्तरों से किताबें जमा कर हर बच्चे के हाथ में किताब हो कि तमन्ना के लिए लगी है. हमारे देश में यह काम हो ही नहीं सकता, क्योंकि हम तो अनपढ़ोंगंवारों की पूजा करने वाले हैं जहां किताबें पढ़ी नहीं, सिर्फ पूजी जा सकती हैं.

बस अब और नहीं : दुनिया अब हर तरह का जोखिम लेने को तैयार है और कोविड-19 की धौंस और ज्यादा नहीं सहेगी. ताइवान के ताईपेई में फिजीकल फैशन वीक दर्शकों के साथ ऐसे ही मनाया गया जैसे मोदी ने विधानसभा चुनावों में भीड़ के सामने प्रचार किया, चाहे वे वैसे रातदिन मास्क लगाए रहने की हिदायत देते रहते हैं. अब जनता कंट्रोल से थक चुकी है. फिर फैशन जगत क्यों पीछे रहे और क्यों न तामझाम से नई ड्रैसेज पेश करे. ●

इस फीचर में पाठकों के खींचे फोटो भी यदाकदा प्रकाशित किए जा सकते हैं. अपने फोटो केवल मेल editor@delhipress.biz पर भेजें. फोटो के साथ विवरण हो पर हम कैप्शन अपनी विशिष्ट शैली में ही प्रकाशित करेंगे.

इम्यूनिटी के साथ ऐसे बढ़ाएं ब्यूटी

अगर गरमियों में भी खुद की फिटनैस से दूसरों की तारीफ बटोरना चाहती हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

खूबसूरती का सीधा संबंध बेदाग, दमकती त्वचा और प्राकृतिक निखार से है. मौसम भले आग बरसाती गरमी का ही क्यों न हो, खूबसूरती के साथ समझौता नहीं किया जा सकता. अत: गरमियों में भी खूबसूरत बने रहने के लिए अपनाएं सही डाइट.

रोज लें हैल्दी डाइट

हर मौसम में हैल्दी डाइट लेने की आदत डालें. सर्दियों में तो लोग इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए हैल्दी चीजें खाते हैं, मगर गरमी का मौसम आते ही लापरवाह होने लगते हैं. यदि आप के साथ भी ऐसा है तो सावधान हो जाएं, क्योंकि यदि आप की डाइट डिस्टर्ब रहेगी तो स्किन अनहैल्दी टिशूज प्रोड्यूस करेगी यानी त्वचा की जो नई कोशिकाएं बनती हैं वे अस्वस्थ होंगी.

जाहिर है ऐसे में आप की त्वचा पर वह रौनक नजर नहीं आएगी जो हैल्दी खानपान से आती है. इसलिए खूबसूरती बरकरार रखने के लिए खानपान पर ध्यान देना सब से ज्यादा जरूरी है.

खूबसूरत त्वचा के लिए अपनी डाइट में शामिल करें ये चीजें:

हरे पत्तों से दोस्ती

खूबसूरत स्किन के लिए सब से पहले अपनी डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल करें. गरमियों में स्किन प्रदूषण और धूप के कारण ज्यादा खराब होती है. कैमिकल्स और जंक फूड्स भी नुकसान पहुंचाते हैं.

इसलिए नियम बना लें कि तीनों मील में कोई एक हरी सब्जी जरूर खाएंगी.

डार्क चौकलेट से बढ़ाएं खूबसूरती

चौकलेट सिर्फ फैट और वेट बढ़ाने का काम ही नहीं करती है. अगर आप डार्क चौकलेट सही तरीके से और संतुलित मात्रा में खाएंगी तो यह स्किन को खूबसूरत बनाने का काम भी करती है. डार्क चौकलेट ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होती है, इसलिए यह गरमियों में सूर्य की किरणों के कारण हुए एजिंग इफैक्ट्स को स्किन पर नहीं आने देती.

खट्टे फलों का फायदा

मौसमी, संतरा, नीबू, कीवी, आलूबुखारा, आम, आंवला, बेरीज जैसे खट्टे फल स्किन को फ्लालैस ग्लो देने का काम करते हैं. अगर आप प्राकृतिक रूप से बेदाग और निखरी त्वचा चाहती हैं तो रोज इन में से किसी एक फ्रूट का सेवन जरूर करें. गरमियों में ये फल आसानी से मिल जाते हैं. इन्हें नियमित रूप से खाने से स्किन अंदर से खूबसूरत बनी रहेगी.

ओमेगा-3 और विटामिन डी

अखरोट जैसे सूखे मेवों, अलसी, सूरजमुखी, सरसों के बीज, सोयाबीन, स्प्राउट्स, गोभी, ब्रोकली, शलगम, हरी पत्तेदार सब्जियों और स्ट्रावेरी जैसे कई फलों में ओमेगा-3 उच्च मात्रा में पाया जाता है. विटामिन डी के मुख्य स्रोतों में अंडे का पीला भाग, मछली का तेल, विटामिन डी युक्त दूध, मक्खन आदि होते हैं. ओमेगा-3 फैटी ऐसिड, विटामिन डी और प्रोटीन ये तीनों बेहद जरूरी हैं, जो स्किन को खूबसूरत बनाए रखते हैं.

ड्राईफ्रूट्स लाएं अंदर से निखार

ड्राईफ्रूट्स में खासतौर पर अखरोट और बादाम स्किन को खूबसूरत बनाने का काम करते हैं. अखरोट ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी ऐसिड से भरपूर होता है तो बादाम विटामिन ई का अच्छा स्रोत है. ग्लोइंग स्किन के लिए इन्हें डेली डाइट में शामिल करें.

गरमियों में इम्यूनिटी बूस्टर डाइट

इस गरमी के मौसम में आप डाइट में बदलाव कर रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ा सकती हैं. कोरोना नए स्ट्रेन और नई तीव्रता के साथ एक बार फिर फैल रहा है. हम कोरोना के साथ दूसरी बीमारियों से भी लड़ सकें इस के लिए अच्छी इम्यूनिटी जरूरी है और इम्यूनिटी के लिए एक अच्छी डाइट की आवश्यकता पड़ती है. आइए जानते हैं गरमियों के इस मौसम में आप की डाइट कैसी हो ताकि आप तंदुरुस्त भी रहें और बीमारियों से भी लड़ सकें:

दही

दही ऐसा खाद्यपदार्थ है, जो सभी के लिए फायदेमंद होता है. गरमी के मौसम में दही, छाछ या मट्ठे आदि का खूब प्रयोग करना चाहिए. दही स्वाद भी बढ़ाता है और इस के सेवन से प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है.

सीड्स

1 बड़ा चम्मच मिक्स सीड्स लें. इन में सूर्यमुखी, अलसी, चिया सीड्स आदि मिक्स करें. अलसी में ओमेगा -3 और फैटी ऐसिड पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है. शाकाहार करने वालों के लिए सीड्स ओमेगा-3 और फैटी ऐसिड का सब से अच्छा स्रोत है. इस के प्रयोग से बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है.

विटामिन सी

संक्रामक रोगों से सुरक्षा के लिए विटामिन सी को सब से अच्छा औप्शन माना जाता है. यह एक स्ट्रौंग ऐंटीऔक्सीडैंट है. रोजाना 40 से 60 मिलिग्राम तक इसे अपनी डाइट में लें. नीबू, आंवला, अमरूद, संतरे के अलावा हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे धनियापत्ती, पुदीनापत्ती आदि खाने में किसी न किसी रूप में शामिल करें. ये दोनों रोग प्रतिरोधक क्षमता को दुरुस्त रखने में मददगार होती हैं.

गाजर

गाजर का काम शरीर में खून बढ़ाने के साथ कई हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने का भी होता है. यह विटामिन ए, कैरोटेनौइड और ऐंटीऔक्सीडैंट का स्रोत है.

ग्रीन टी और ब्लैक टी

ग्रीन टी और ब्लैक टी दोनों ही प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में काफी मदद करती हैं. लेकिन गरमियों में एक दिन में इन के 1-2 कप ही पीएं. इन का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से कई तरह की समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं.

कच्चा लहसुन

कच्चा लहसुन भी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में काफी फायदेमंद होता है. इस में काफी मात्रा में ऐलिसिन, जिंक, सल्फर और विटामिन ए व ई पाए जाते हैं. गरमी के मौसम में भी सब्जियों में इस का प्रयोग जरूर करें.

भरपूर पानी

गरमियों में डिहाइड्रेशन से बचने के लिए रोजाना 10 से 12 गिलास पानी जरूर पीएं. छाछ, नारियल पानी, नीबू पानी, आम का पना आदि भी ले सकती हैं.

हलदी वाला दूध

गरमी का मौसम हो या जाड़े का, रोज रात में सोने से पहले हलदी मिला 1 गिलास दूध लें. हलदी में करक्यूमिन होता है, जो रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाता है.

प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा

शरीर की मांसपेशियों और कोशिकाओं की मरम्मत और मैटाबोलिज्म को बेहतर करने के लिए प्रोटीन जरूर लें. रोज 1-2 कटोरी दाल या अंकुरित दालें, दूध, दही, पनीर या उबला अंडा ले सकती हैं. इन से अमीनो ऐसिड्स मिलते हैं, जो शरीर के लिए जरूरी होते हैं. **-गरिमा पंकज** ●

गरमियों में यूं रखें स्किन का खयाल

समर सीजन में त्वचा की चमक बरकरार रखनी है तो ये 5 नियम कभी न भूलें...

गरमियों में स्किन को ऐक्स्ट्रा केयर की जरूरत होती है. लेकिन अपनी भागदौड़ वाली जिंदगी में हम अपनी स्किन की तरफ ध्यान ही नहीं दे पाते हैं, जिस का नतीजा यह होता है कि हमारी स्किन डल, बेजान सी दिखने लगती है. ऐसे में अगर रोज अपनी स्किन की कुछ मिनट ही सही से केयर कर लेंगे तो आप की स्किन गरमियों में भी दमक उठेगी.

जानते हैं, उन जरूरी चीजों के बारे में, जिन पर गौर कर आप इस समर में फ्रैश स्किन पा सकती हैं:

फ्रैश स्टार्ट: अगर आप की स्किन सुबह फ्रैश फील देती है तो आप को खुद तो तरोताजा महसूस होता ही है, साथ ही आप का कौन्फिडैंस भी बढ़ता है. आप ज्यादा ऐनर्जेटिक हो कर काम कर पाती हैं. इस के लिए आप अपने मौर्निंग स्किन केयर रूटीन में अयूर का बौडी वाश शामिल जरूर करें. इस से स्किन पर जो धूलमिट्टी के कारण गंदगी जमा हो जाती है, वह रिमूव हो कर आप की स्किन सौफ्ट फील देने लगेगी, साथ ही यह स्किन के नैचुरल औयल को भी मैंटेन रखने का काम करेगा. इस से स्किन पर नैचुरल मौइस्चर भी बैलेंस में रहेगा.

मौइस्चराइज जरूर करें: कई महिलाओं को यह समस्या होती है कि नहाने के बाद उन की स्किन ड्राई होने लगती है. इस का कारण है कि वे स्किन को मौइस्चर करना जरूरी नहीं समझतीं, जिस से स्किन खिंचीखिंची व ड्राई सी लगने लगती है, जो उन्हें पूरे दिन असहज महसूस करवाने का काम करती है. इस के लिए जरूरी है कि आप नहाने के बाद अपनी स्किन को अच्छी तरह मौइस्चराइज जरूर करें. इस बात का भी खास ध्यान रखें कि जिस भी मौइस्चराइजर का चयन करें वह नैचुरल इन्ग्रीडिएंट्स से बना हो, क्योंकि इस से स्किन को काफी फायदा मिलता है. कोशिश करें कि आप के मौइस्चराइजर में गुलाब, ऐलोवेरा, खीरे जैसे तत्त्व हों, जो गरमियों में स्किन को कूलिंग इफैक्ट देने के साथसाथ स्किन को टैनिंग व डलनैस से भी बचाने का काम करते हैं, जबकि कैमिकल्स वाले प्रोडक्ट्स का स्किन पर ज्यादा इस्तेमाल करने से स्किन के डैमेज होने का डर बना रहता है.

सन प्रोटैक्शन जरूरी: मौइस्चराइजर के बाद स्किन को सन प्रोटैक्शन देना बहुत जरूरी होता है वरना सूर्य की हानिकारक किरणें धीरेधीरे स्किन को पिगमैंट करने के साथसाथ स्किन की नैचुरल ब्यूटी को चुरा लेती हैं. इसलिए अपनी स्किन के टाइप के हिसाब से सन प्रोटैक्शन का इस्तेमाल करें. इस बात का भी ध्यान रखें कि आप बाहर के संपर्क में कितनी देर रहती हैं, इसे ध्यान में रख कर एसपीएफ का चयन करें ताकि आप को सनस्क्रीन का सही फायदा मिल सके. इस के लिए आप अयूर हर्बल ऐंटी सन टैन का इस्तेमाल कर सकती हैं. इस से आप की स्किन में ग्लो भी नजर आएगा.

सीटीएम रूटीन करे स्किन रिलैक्स: सीटीएम यानी स्किन की क्लींजिंग, टोनिंग व मौइस्चराइजिंग से स्किन को रिलैक्स करना. गरमी, धूलमिट्टी व प्रदूषण के कारण हमारी स्किन का अट्रैक्शन धीरेधीरे कम होने लगता है, जिस के लिए सीटीएम रूटीन का पालन करना बहुत जरूरी होता है. यह स्किन की डीप मसाज कर के उसे क्लीन करने का काम करता है. इस से स्किन फिर से खिल उठती है और आप को अपने मुरझाए चेहरे से छुटकारा मिल जाता है. इस के लिए आप ऐसे इन्ग्रीडिएंट्स वाले प्रोडक्ट्स खरीद सकती हैं, जिन में नीम, चारकोल और पपाया जैसे तत्त्व शामिल हों, क्योंकि ये स्किन पर बहुत थोड़े समय में ही बेहतर रिजल्ट देने का काम करते हैं.

पोर्स को करे टाइट: अकसर क्लींजिंग के बाद स्किन का तो अट्रैक्शन बढ़ जाता है, लेकिन इस के चक्कर में स्किन के पोर्स खुल जाते हैं, जो न तो दिखने में अच्छे लगते हैं और न ही स्किन के लिए अच्छे माने जाते हैं. इस के लिए क्लींजिंग के बाद आप को स्किन पर टोनर जरूर अप्लाई करना चाहिए, क्योंकि यह स्किन पर गुलाबी ग्लो लाने के साथसाथ पोर्स को भी छोटा करने का काम करता है. इस से स्किन लचीली भी बनी रहती है. इस के बाद स्किन पर हर्बल मौइस्चराइजर अप्लाई करना न भूलें. यकीनन कुछ ही दिनों में आप की स्किन फिर से यंग व फ्रैश दिखने लगेगी.

-पारुल भटनागर ●

Ayur
Herbals
Close to Nature, Close to You

गर्मियों में भी स्किन मुस्कुराएगी

24*7 Care with Ayur

Body Wash Kesar
Body Wash Neem
Fruitamin Skin Hydrating Cream
Fruitamin
Anti-Sun Tan Lotion with Papaya
Sun Screen SPF-30
Sunscreen SPF-20
Sunscreen
Sunscreen

जब अयूर हर्बल्स की
नेचुरल देखभाल पायेगी

Deep Cleansing Milk with Aloe Vera
Skin Toner with Aloe Vera
Moisturizer
Charcoal Face Wash 2 in 1 Deep Impact
Tulsi Neem Face Wash
Papaya Face Wash
Rose Water

Avail this coupon on our website www.ayurherbals.co to get FREE Ayur Herbals Care Pouch, worth Rs 120/-. Use Coupon Code **AYUR500**
*Valid on a purchase of Rs 500/- or more, until 31st May 2021

www.ayurherbals.co R.D.M. Care (India) Pvt. Ltd. | Follow us:

सौंदर्य समस्याएं

मेरी उम्र 41 साल है. मेरी नाक पर काफी ब्लैकहैड्स हैं. कृपया बताएं मैं इन्हें दूर करने के लिए क्या करूं?

आप समयसमय पर किसी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक से फ्रूट पील करवाती रहें. इस के अलावा अपनी ब्यूटीशियन का ओजोन देने के लिए भी कहें. इस से पोर्स खुल जाएंगे और ब्लैकहैड्स आसानी से निकल जाएंगे. घर पर भी ब्लैकहैड्स को रिमूव करने के लिए स्क्रब कर सकती हैं. इस के लिए ऐलोवेरा जैल में थोड़ा सा बेसन व थोड़े से खसखस के दाने मिला कर स्क्रब करें.

वैक्सिंग कराने के बाद मेरे हाथपैरों में बाल बहुत जल्दी आ जाते हैं. वैक्सिंग के बाद दाने भी हो जाते हैं. ब्यूटीशियन ने मुझे कटोरी वैक्सिंग कराने की सलाह दी है. क्या मुझे यह करानी चाहिए? क्या इस के रिजल्ट वाकई अच्छे होंगे?

कटोरी वैक्सिंग स्किन के छोटे हिस्से पर ही इस्तेमाल की जाती है. लेकिन इस से भी एक समय के बाद स्किन ढीली पड़ने लगती है. इस समस्या से बचने के लिए आप परमानैंट हेयर रिमूवल भी करवा सकती हैं. यह सब से सुरक्षित और आसान विधि है. इस में निशान रहने का डर भी नहीं रहता और न ही कोई तकलीफ होती है. इस के साथ ही इस बार आप जब भी वैक्सिंग करवाने जाएं तो पार्लर में साफसफाई का खास ख्याल रखें व डिस्पोजेबल स्ट्रिप्स का इस्तेमाल करें. स्किन को क्लीन कर व प्रीवैक्सिंग जैल लगा कर वैक्सिंग की जाए व वैक्सिंग के बाद वैक्सिंग जैल लगाया जाए.

धूप में घूमने व स्लीवलैस तथा डीपनैक परिधान पहनने के कारण मेरी पीठ पर चकत्ते पड़ जाते हैं और बांहें काली हो जाती हैं. मैं समयसमय पर ब्लीच भी कराती रहती हूं परंतु कोई फर्क नहीं पड़ता. मैं इस समस्या से कैसे नजात पा सकती हूं?

चिलचिलाती धूप, पसीने की चिपचिप हम सभी के रंग को प्रभावित कर देती है. आप जब भी धूप में निकलें अपनी बौडी के खुले भागों पर 30 एसपीएफ युक्त सनस्क्रीन लगाएं. इस के अलावा आप किसी कौस्मैटिक क्लीनिक से ऐंटीटैन या फिर स्किन पौलिशिंग ट्रीटमैंट ले सकती हैं. यह टैनिंग को रिमूव कर के स्किन पर पौलिश यानी चमक लाता है.

घरेलू उपाय के तौर पर संतरे के सूखे छिलके, सूखी गुलाब व नीम की पत्तियां सभी समान मात्रा में लें और दरदरा पीस लें. अब इस में 1 चम्मच कैलेमाइन पाउडर, $^{1}/_{2}$ चम्मच चंदन पाउडर और थोड़ा सा खीरे का रस मिला कर पेस्ट बना लें और रोजाना अपनी बांहों व पीठ पर इस से स्क्रब करें. इस स्क्रब को करने से त्वचा साफ, चिकनी और निखरी रहती है. पीठ पर खुद स्क्रब करना मुश्किल है, इस के लिए घर में किसी की मदद ले सकती हैं.

मैं चिपचिपे डैंड्रफ की समस्या से ग्रस्त हूं. मैं ने कई ऐंटीडैंड्रफ शैंपू इस्तेमाल किए, परंतु सब बेकार रहे. कई लोगों ने कपूर और बादाम के तेल की मालिश को अच्छा बताया पर समस्या जस की तस बनी हुई है. साथ ही डैंड्रफ इचिंग भी करता है. कृपया समाधान बताएं?

डैंड्रफ की समस्या आमतौर पर ड्राई और औयली दोनों किस्म के बालों में होती है. इसे यदि समय रहते कंट्रोल न किया जाए तो इस के झड़ने से त्वचा में इन्फैक्शन फैलने का डर रहता है, साथ ही बालों की जड़ें भी कमजोर हो जाती हैं, जिस की वजह से हेयर फौल की समस्या उत्पन्न हो जाती है. इसलिए इसे समय रहते रोकना बेहद आवश्यक है. इस के लिए सप्ताह में कम से कम 3 बार बालों में शैंपू करें और बाल धोने के लिए बहुत ज्यादा गरम पानी के बजाय कुनकुने पानी का प्रयोग करें. इस के इन्फैक्शन से बचने के लिए अपनी कंघी, तौलिया व तकिए को अलग रखें और इन की सफाई का भी खासतौर पर खयाल रखें. जब भी बाल धोएं तो इन तीनों चीजों को ऐंटीसैप्टिक के घोल में $^{1}/_{2}$ घंटा डुबो कर रखें और फिर धूप में सुखा कर ही दोबारा इस्तेमाल करें. औयली बाल होने के कारण रूसी है तो 1 चम्मच त्रिफला पाउडर को 1 गिलास पानी में डाल कर कुछ देर के लिए उबाल लें. ठंडा होने पर छान लें और फिर 2 बड़े चम्मच सिरके में मिक्स कर लें और रात में इस टौनिक से सिर की मसाज कर लें. सुबह किसी अच्छे शैंपू से बाल धो लें.

इन सब विधियों के बावजूद यदि आप की समस्या का हल न हो तो किसी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक में जा कर ओजोन ट्रीटमैंट या बायोप्ट्रोन की सिटिंग्स ले सकती हैं. इस से डैंड्रफ तो कंट्रोल होगा ही, साथ ही डैंड्रफ की वजह से हो रहे हेयर फौल पर भी नियंत्रण होगा.

हालांकि गरमियां शुरू हो गई हैं, लेकिन मेरे तलवे बहुत फटे हुए हैं, जिस से कभीकभी खून भी निकलता है. तलवों की दरारों को भरने के लिए कोई घरेलू उपचार बताएं ताकि ये सुंदर और सौफ्ट दिखें.

पैरों में दरारें सर्दियों में ही नहीं गरमियों में भी पड़ जाती हैं. ऐसा पैरों की नियमित सफाई न होने से होता है. पांव को रोज ठीक से साफ करें. इस के लिए एक बालटी में हलका गरम पानी में थोड़ा सा शैंपू और कुछ बूंदें हाइड्रोजन पैराक्साइड की मिला लें. इस पानी में 10-15 मिनट तक पैर डुबो कर रखें. उस के बाद स्क्रबर से एड़ियां एवं पैरों के बाकी भाग को रगड़ें. इस से मृत त्वचा हट जाएगी.

दरारों के लिए आप घरेलू उपचार कर सकती हैं. इस के लिए जली हुई मोमबत्ती के मोम को एक बरतन में ले कर उस में थोड़ा सा सरसों का तेल ले कर हलका गाढ़ा होने तक गरम कर लें, फिर इस में कुछ बूंदें ग्लिसरीन या शहद मिलाएं और इस मिश्रण को दिन में 2-3 बार लगाएं और सूती मोजे पहन लें. ऐसा करने से आप जल्द ही फटी एड़ियों की तकलीफ से नजात पा जाएंगी.

*-समस्याओं के समाधान ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर **डा. भारती तनेजा** द्वारा.* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

Beautiful Hair, Begins with a Perfect Shampoo

Silky Touch, Irresistibly Smoother Hair

Flat Rs. 200 OFF*
Coupon Code
ROSA200
ROSA®
HERBALCARE
A Premium Quality Product by RSN GROUP
New
ROSA
HERBALCARE
Hair & Scalp Shampoo
New
ROSA
HERBALCARE
Green Apple Shampoo
Anti Tangle
New
ROSA
HERBALCARE
Wheat Protein Shampoo
*T&C Apply.

Hair is an essential factor when it comes to defining good looks. It is a reflection of your internal health. Hair fall, greying of hair, dandruff, and a receding hairline, are some common hair care concerns. Dust & pollution also effect on hair. Rosa Herbalcare introducing premium range shampoo's for your beautiful hair.

Look Good, Feel Great!

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.

For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com

Shop Now at www.rosaherbalcare.com

Also available on: flipkart amazon.in SHOPCLUES paytm

त्वचा को दें फूलों सा निखार

शरीर की त्वचा को कुदरती चमक देना
चाहती हैं, तो ये ब्यूटी टिप्स आजमा कर देखें...

फूलों की खूबसूरती व खुशबू हर किसी को तरोताजा फील करवाती है. जब हम उन्हें छूते हैं, उन की खुशबू को फील करते हैं तो हमें अच्छा व काफी अलग फील होता है. तो जरा सोचिए कि अगर इन फूलों की खुशबू व गुणों को हम अपने डेली स्किन केयर रूटीन में शामिल करते हैं तो हमारी स्किन भी इन फूलों की तरह खिल उठेगी और फिर हमेशा खिला चेहरा न सिर्फ आप की बाहरी सुंदरता को निखारता है, बल्कि आप के अंदर के आत्मविश्वस को भी जगाता है.

तो आइए जानते हैं उन प्रोडक्ट्स के बारे में, जिन में फ्लौवर्स के गुण शामिल हैं और वे हमारी स्किन के लिए किस तरह से फायदेमंद साबित होते हैं :

स्किन के लिए मैजिक

गुलाब की पत्तियों की बात हो या फिर उस के तेल की, दोनों ही स्किन के लिए मैजिक का काम करते हैं, क्योंकि इस में विटामिंस, मिनरल्स व ऐंटीऔक्सीडैंट्स जो होते हैं. गुलाब में होने वाले ऐंटीऔक्सीडैंट्स फ्री रैडिकल्स से बचा स्किन को ऐजिंग से बचा कर हमेशा उसे ग्लोइंग बनाए रखने का काम करता है.

यह हर स्किन टाइप के लिए है, लेकिन ड्राई स्किन के लिए यह हीलिंग हाइड्रेटर का काम करता है, क्योंकि इस में मौइस्चराइजिंग प्रौपर्टीज जो होती हैं, जो स्किन के मौइस्चर को लौक कर के उसे हाइड्रेट रखने का काम करती हैं, जिस से स्किन पर जलन भी नहीं होती है. इस में ऐस्ट्रिंजैंट प्रौपर्टीज भी होती हैं, जो स्किन को एक्ने, रैडनैस व जलन से बचाने का काम करती हैं, साथ ही गुलाब स्किन के नैचुरल पीएच लेवल को बैलेंस में रख कर स्किन पर होने वाले अतिरिक्त औयल प्रोडक्शन को होने से रोकता है. तो हुआ न गुलाब स्किन के लिए मैजिक ?

इस के लिए आप मार्केट में मिलने वाले रोज सीरम, रोज टोनर, रोज जैल, रोज पैक, रोज वाटर का इस्तेमाल कर सकती हैं. ध्यान रखें जो भी स्किन केयर प्रोडक्ट खरीदें, उस में रोज कंटैंट ज्यादा मात्रा में हो, तभी आप को उस का फायदा मिलेगा.

सनफ्लौवर दे नैचुरल ग्लो

इस में ढेरों न्यूट्रिएंट्स होते हैं, तभी तो सदियों से स्किन पर नैचुरल ग्लो व बेदाग स्किन पाने के लिए नैचुरल स्किन केयर प्रोडक्ट के तौर पर इस का इस्तेमाल हो रहा है. यह स्किन के खोए मौइस्चर को वापस लौटा कर उसे हाइड्रेट व स्मूद बनाए रखने का काम करता है, साथ ही इस में विटामिन ए, सी, डी, ई जैसे जरूरी न्यूट्रिएंट्स होने के कारण यह स्किन को फ्री रैडिकल्स से बचाता है, जो ऐजिंग का कारण बनता है.

यह आप की स्किन पर प्रोटैक्टिव लेयर बन कर काम करता है, जिस से स्किन धूलमिट्टी, गंदगी व विषैले पदार्थों से बची रहती है. यह स्किन के अंदर तक जा कर पोर्स को छोटा करने के साथसाथ स्किन के टैक्स्चर के साथसाथ उस के टोन को भी इंप्रूव करता है. यह अपनी स्मूद प्रौपर्टीज के कारण हर तरह की स्किन के लिए अच्छा माना जाता है.

ऐसे में अगर आप सनफ्लौवर को अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल करना चाहती हैं तो उस के लिए आप सनफ्लौवर औयल, डे व नाइट क्रीम, सनफ्लौवर हाइड्रेटेड लोशन, हेयर क्रीम आदि का इस्तेमाल कर सकती हैं. इस की कीमत ब्रैंड व क्वांटिटी के हिसाब से निर्धारित होती है. लेकिन इस की थोड़ी सी क्वांटिटी स्किन पर अमेजिंग इफैक्ट देने का काम करती है.

मैरीगोल्ड रखे एजिंग को दूर

इस में ऐंटीफंगल, ऐंटीबैक्टीरियल व ऐंटीइनफ्लैमेटरी प्रौपर्टीज होने के कारण यह एक्ने , स्किन इरिटेशन व फंगल इन्फैक्शन से बचाने का काम करता है साथ ही स्किन को फ्री रैडिकल्स से बचा कर ऐजिंग को रोकने का काम

भी करता है. सदियों से इस का स्किन केयार में इस्तेमाल किया जाता रहा है.

यहां तक कि अगर आप इस के कुछ फूलों को गरम पानी में थोड़ी देर भिगो कर फिर इस पानी का इस्तेमाल करेंगी तो यह आप की स्किन के लिए बैस्ट टोनर का काम करेगा. अगर आप खुद की स्किन को झुर्रियों व मुंहासों से मुक्त रखना चाहती हैं तो फिर मैरीगोल्ड युक्त स्किन केयर प्रोडक्ट्स आप ही के लिए हैं.

इस के लिए आप को मैरीगोल्ड फेस क्रीम, मैरीगोल्ड बटर बौडी लोशन, यहां तक कि आप को इस की ऐंटीसैप्टिक क्रीम्स तक मिल जाएंगी. ये स्किन को सौफ्ट व हाइड्रेट रखेंगी. ये आप को मार्केट में भी आसानी से मिल जाएंगी और औनलाइन भी आसानी से खरीद सकती हैं.

लोटस नैचुरल मौइस्चराइजर

ब्लू लोटस फ्लौवर ऐक्स्ट्रैक्ट नैचुरल मौइस्चराइजर का काम करता है, जिस से ड्राई, रफ व फलकी स्किन को काफी आराम मिलता है. साथ ही यह स्किन के औयल को बैलेंस में रख कर एक्ने होने से भी रोकता है.

इस में ऐंटीऔक्सीडैंट्स, पौलीफिनोल और विटामिंस होने के कारण यह स्किन को फ्री रैडिकल्स से बचा कर स्किन को ऐजिंग व डैमेज होने से भी बचाता है. 'कोरियन जर्नल औफ कैमिकल इंजीनियरिंग' में प्रकाशित एक रिसर्च के अनुसार, लोटस के फूल व पत्तियों में स्किन की इलास्टिसिटी को इंप्रूव करने की क्षमता होती है, जिस से हैल्दी स्किन सैल्स बनने से स्किन पर झुर्रियों की समस्या नहीं होती है और स्किन एकदम खिलीखिली रहती है.

इस की खास बात यह है कि यह बिना स्किन के नैचुरल मौइस्चर को खत्म किए सीबम प्रोडक्शन को कंट्रोल करने का काम करता है, जिस से पोर्स छोटे होने के साथसाथ पिंपल्स की भी समस्या कम होती है.

इस के लिए आप लोटस का टोनर, सनस्क्रीन, फेस वाश, क्रीम, लोटस ब्राइटनिंग जैल क्रीम, एसपीएफ युक्त बौडी लोशन, मौइस्चराइजर अप्लाई कर सकती हैं. ये पौकेट फ्रैंडली होने के साथसाथ डर्मैटोलौजिस्ट टैस्टेड भी हैं.

गुड़हल दे यंग ब्यूटी

अगर आप गुड़हल को अपने स्किन केयर में शामिल कर लेती हैं तो आप को कम समय में यंग ब्यूटी मिल सकती है. यह अल्फा हाइड्रौक्सी ऐसिड का अच्छा स्रोत होने के कारण स्किन को ऐक्सफौलिएट करने के साथसाथ ब्राइट लुक देने का काम भी करता है. यह हैल्दी स्किन सैल्स को प्रमोट करने के साथसाथ हाइपरपिगमैंटेशन को भी कम करता है, जिस से स्किन का टोन इंप्रूव होने के साथसाथ स्किन निखर भी जाती है. यह स्किन पर होने वाले घावों को भी तेजी से भरने का काम करता है.

जब खरीदें औनलाइन ब्यूटी प्रोडक्ट्स

आज औनलाइन का जमाना है, क्योंकि इस से जहां समय की बचत होती है, वहीं आप एक क्लिक करने से घर बैठे सामान और्डर कर सकते हैं. लेकिन अगर बात हो औनलाइन ब्यूटी प्रोडक्ट्स खरीदने की तो आजकल अनेक साइट्स पर आप को गलत व फेक प्रोडक्ट्स मिल जाएंगे. ऐसे में जरूरी है कि आप हमेशा विश्वनीय साइट से ही प्रोडक्ट खरीदें और सस्ते के चक्कर में लोकल प्रोडक्ट न खरीदें, बल्कि ब्रैंडेड ही खरीदें. कोई भी प्रोडक्ट उस की औफिशियल साइट से ही खरीदें. इस से आप को डिस्काउंट भी मिल जाएगा और प्रोडक्ट भी असली मिलेगा.

अगर आप यंग ब्यूटी पाने के साथसाथ स्किन प्रौब्लम्स से नजात चाहती हैं तो आप इस का फेस पाउडर, क्रीम, टोनर का इस्तेमाल करें. इसे आप घर में भी बना सकती हैं या फिर बाहर से भी खरीद सकती हैं. यहां तक कि आप इसे टी फौर्म में भी ले कर इस के फायदे ले सकती हैं.

जैस्मिन करे ड्राईनैस दूर

इस में स्किन की इलास्टिसिटी को इंप्रूव करने के साथसाथ स्किन के मौइस्चर को बनाए रखने की पावर भी होती है, जिस से धीरेधीरे स्किन की ड्राईनैस दूर होती है. इस की ऐंटीबैक्टीरियल प्रौपर्टीज स्किन के घावों को ठीक कर के स्किन की इम्यूनिटी को बूस्ट करने में भी मददगार हैं. जैस्मिन डार्क स्पौट्स को कम कर के स्किन को इवन टोन देने का काम करता है और बिना स्किन को इरिटेट करे उस की ड्राइनैस को दूर काता है.

लैवेंडर करे स्किन को डीटोक्स

लैवेंडर अपनी रिलैक्सिग व कूल प्रौपर्टीज के लिए जाना जाता है. तभी तो अकसर इस का इस्तेमाल स्पा ट्रीटमैंट व अरोमा थैरेपी में किया जाता है. सिर्फ इस का काम यही नहीं है, बल्कि यह सैल्स निर्माण को बढ़ावा देने का काम भी करता है, इसलिए इस का इस्तेमाल दागधब्बों, झुर्रियों को हटाने में भी किया जाता है. अगर आप की स्किन काफी ड्राई है तो आप लैवेंडर बौडी बटर को फेस पर अप्लाई करें.

यह स्किन के मौइस्चर को बैलेंस में रख कर न तो स्किन को बहुत ज्यादा औयली करता है और न ही ज्यादा ड्राई यानी दोनों के बीच बैलेंस बनाए रखता है. इस की ऐंटीइनफ्लैमेटरी प्रौपर्टीज यूवी किरणों से स्किन पर जो रैडनैस आती है या फिर बैक्टीरिया इन्फैक्शन को जल्द ही हील करने का काम करता है. मार्केट में लैवेंडर सी थैरेपी बाथ प्रोडक्ट आता है, अगर आप इसे नियमित यूज करती हैं तो यह स्किन को डीटौक्स करने का काम करता है.

आप इस के लिए लैवेंडर बौडी लोशन, क्रीम, लैवेंडर ऐसेंशियल औयल को अपनी ब्यूटी किट में शामिल कर सकती हैं. भले ही ये प्रोडक्ट्स थोड़े महंगे होते हैं, लेकिन रिजल्ट इतना अमेजिंग होता है कि आप दोबारा बिना सोचे इन पर पैसे खर्च करने के लिए तैयार हो जाएंगी.

कैमोमाइन करे स्किन टोन को इंप्रूव

कैमोमाइन ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होने के कारण स्किन को फ्री रैडिकल्स से बचाने का काम भी करता है. यह रंगत को भी इंप्रूव कर के स्किन को वही ग्लो देने का काम करता है, जो हमेशा से आप चाहती हैं. ऐंटीइनफ्लैमेटरी व ऐंटीसैप्टिक प्रौपर्टीज होने के यह एक्ने को कंट्रोल करने के साथसाथ उन के धब्बों को भी कम समय में हटाने का काम करता है.

यह सैल्स और टिशूज के पुनर्निर्माण में सहायक हो कर पोर्स को टाइट कर ऐजिंग प्रोसैस को धीमा कर के आप को हमेशा यंग बनाए रखता है.

इस के लिए आप कैमोमाइन फेस वाश, कैमोमाइन विटामिन ई मौइस्चराइजर, ऐसेंशियल औयल, फेस वाश, डे व नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं. मार्केट में अलगअलग ब्रैंड्स इन्हें बना रहे हैं.

–पारुल भटनागर ●

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रैस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्राइब के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या http:www.delhipress.in देखें.

आइस्ड टी हर सिप में ताजगी

आइस्ड टी के इन मजेदार जायकों से गरमियों में पाएं ताजगी का एहसास...

मिताली के घर जब उस की सहेलियां आईं तो सब के स्वागत के लिए उस ने विनम्रता से पूछा, "चाय लोगे या ठंडा?"

"चाय की इतनी आदत है कि बिना चाय के मन नहीं मानता और इतनी गरमी में चाय पीने की इच्छा भी नहीं होती."

उन के इस उत्तर का हल मिताली के पास था. अतः वह सब के लिए स्वादिष्ठ फ्रूटी फ्लेवर वाली कूलकूल आइस्ड टी ले आई. फिर क्या था, महफिल में जान आ गई.

आइस्ड टी की शुरुआत 1904 में मिसूरी (अमेरिका) के सैंट लुईस वर्ल्ड फेयर में हुई थी जब झुलसती गरमी से बचाव हेतु एक चाय के बागान के मालिक ने अपनी चाय को बर्फीले पाइपों में से निकाल कर ठंडा किया था.

आइस्ड टी के ग्रीन ऐप्पल और पीच फ्लेवर तो सब ने चखे हैं, किंतु आज बाजार में अनगिनत फ्लेवर मौजूद हैं जैसे- फ्रूटी, मैंगो, मिंट, बेसिल, बेरी, ब्लैक, व्हाइट, औरेंज, कैमोमाइल आदि.

चाय ही क्यों

चाय एक स्वास्थ्यवर्धक पेय है, जिस में काफी मात्रा में ऐंटीऔक्सीडैंट्स मौजूद होते हैं. यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ाती है, साथ ही

शरीर का मैटाबोलिज्म यानी चयापचय भी विकसित करती है. चाय पीने से हमारे अंदर ऊर्जा का संचार होता है.

पसंद अपनीअपनी

इंडीगो डेलीकैटेसन के जयदीप मुखर्जी को आइस्ड टी में हर्ब मिलाना भाता है तो मिंगल टी के मालिक अमित आनंद को औरेंज और मिंट ग्रीन टी पसंद है. औरेंज में मौजूद विटामिन सी की प्रचुर मात्रा और मिंट की ठंडक व ताजगी गरमी को फटाफट भगा देती है.

वेस्टिन हैदराबाद के मुकेश शर्मा को लाइम और लैवेंडर, लैमनग्रास और हनी, ब्लैक बेरी बेसिल आदि ऐक्सोटिक स्वाद लुभाते हैं. चाहें तो आप थोड़ा सोडा, नीबू के रस की कुछ बूंदें और 1 चम्मच शहद मिला कर स्वाद को अलग स्तर पर ले जा सकती हैं.

बैस्ट आइस्ड टी रैसिपी

सब से पहले एक पतीले में 9-10 कप पानी उबाल लें. आंच से उतारने के बाद इस में 7-8 टी बैग्स डालें. आप को आइस्ड टी लाइट पसंद है या स्ट्रौंग, इस के हिसाब से टी बैग्स की मात्रा तय करें. टी बैग्स को 9-10 मिनट पानी में रहने दें. टी बैग्स हटा कर इस मिश्रण को ठंडा होने दें. ठंडा होने पर बर्फ से भरे गिलास में डाल कर परोसें.

सही नुसखा

अगर आप लाजवाब आइस्ड टी बनाना चाहती हैं तो आप को चाहिए बेहतरीन चायपत्ती. अच्छी गुणवत्ता की चायपत्ती के साथ अगर आप अपनी आइस्ड टी को गार्निश करना चाहती हैं तो वह सामग्री तैयार रखें. चाय को उबालने और मनमाफिक मीठा करने का इंतजाम भी करना होगा. फिर आप इस से चाहे मौकटेल बनाएं या कौकटेल.

बरतें ये सावधानियां

- *टी बैग्स को उबले पानी में करीब 10 मिनट ही छोड़ें वरना स्वाद कड़वा हो सकता है.*
- *जितनी चाहिए उस से थोड़ी अधिक आइस्ड टी बना लें ताकि दोबारा पीने का मन करे तो आप फटाफट लुत्फ उठा सकें. लेकिन 24 घंटों से अधिक न रखें वरना यह टौक्सिक हो सकती है.*
- *फ्रिज में रखने से पहले इस मिश्रण को ठंडा होने दें.*
- *कुनकुनी चाय में ही मीठा मिला दें ताकि वह एकसा स्वाद दे.*

हम आप को कुछ और अच्छी रैसिपी बताते हैं:

वैनिला आइस्ड टी चिपचिपाहट भरे मौसम में रिफ्रैश कर देने वाला पेय है खासकर तब जब आप इस में कुछ बूंदें नीबू की भी डाल दें. इसे बनाना बेहद आसान है. बहुत कम मात्रा में चायपत्ती लें और उसे पानी में उबाल लें. चीनी अपनी इच्छानुसार डालें. ठंडा करने के बाद इस में वैनिला ऐसैंस की 2 बूंदें, कुछ बूंदें नीबू रस की डालें, एक कांच के गिलास में डालें, बर्फ से भरें.

कुछ नायाब कौंबिनेशन

आइस्ड टी बनाने के लिए आप को कुछ हिट स्वादों का पता होना चाहिए:

- *आम की फांकों के साथ पुदीने की पत्तियों को अपनी आइस्ड टी में मिलाएंगी तो लाजवाब स्वाद आएगा.*
- *वैनिला ऐसैंस के साथ कुछ बूंदें नीबू की निचोड़ लें.*
- *ग्रीन ऐप्पल के साथ कुछ फांकें पीच की भी काट कर मिला लें.*
- *कैमोमाइल टी बैग्स के साथ चमेली के फूल मिलाने से गजब की खूशबूदार आइस्ड टी बन सकती है.*
- *फ्रूट टी बनाते समय फलों के साथ मिंट लीव्स मिलाने से शीतलता और बढ़ेगी.*
- *तरबूज के साथ तुलसी के पत्तों वाली आइस्ड टी चिलचिलाती गरमियों के लिए सर्वोत्तम है.*

फ्रूट टी बनाने के लिए जो मौसमी फल उपलब्ध हों जैसे आम, आड़ू, सेब, अंगूर, खीरा, तरबूज आदि के टुकड़े काट लें. पानी को उबाल लें, आंच से हटा कर उस में टी बैग्स डाल कर ठंडा होने दें. करीब $^1/_2$ घंटे के बाद इस मिश्रण को किसी बड़ी शीशी में डालें, उस में कटे फल मिलाएं और स्वादानुसार चीनी या शहद मिलाएं. फ्रिज में ठंडा कर और बर्फ के साथ परोसें.

फ्रूट टी के लिए आप कोई बेरी, जैसे रसभरी, स्ट्राबेरी, जामुन, शहतूत भी मिला सकती हैं.

जिंजर और हनी टी के लिए अदरक के टुकड़ों को पानी में उबाल कर थोड़ा शहद मिलाएं. अब इस में टी बैग डाल कर ठंडा करें. इस से न केवल आप को ताजगी मिलेगी, वरन यह आप के लिए ऐंटीऔक्सीडैंट का काम भी करेगी. यह आइस्ड टी शरीर के साथसाथ दिल और दिमाग को भी शांत रखेगी.

औरेंज आइस्ड टी बनाने के लिए आइस्ड टी बना कर उस में थोड़ा औरेंज जूस मिला लें. स्वाद में तो यह बेजोड़ होगी ही, साथ ही गरमियों की सुस्ती भगाने में भी उपयोगी रहेगी. चीनी और पुदीनापत्ती स्वादानुसार डाल सकती हैं.

ग्रीन आइस्ड टी के लिए आप को ग्रीन टी बैग्स चाहिए. ग्रीन टी चाहे गरम पीएं या ठंडी, स्वास्थ्यवर्धक होती है. फिटनैस के शौकीन ग्रीन टी बैग्स को आइस्ड टी में शहद के साथ मिला कर थोड़ा नीबू का रस भी डाल सकती हैं, साथ ही तुलसी या पुदीनापत्ती से गार्निशिंग करें.

थाई आइस्ड टी के लिए 2 चम्मच कोकोनट मिल्क और 1 चम्मच कंडैंस्ट मिल्क आइस्ड टी में मिला लें.

होम शैफ मालिनी साहनी सुझाती हैं कि इसे कौकटेल बनाने के लिए इस में कोकोनट रम या स्पाइस्ड रम भी मिला सकती हैं. अमित आनंद कहते हैं कि आइस्ड टी में आप 2 चम्मच बर्बन व्हिस्की के साथ 1 चम्मच मेपल सीरप भी मिला सकती हैं. इसे संतरे की फांकों से सजा कर परोसें.

-प्राची भारद्वाज ●

शादी तब तक नहीं जब तक कमाऊ नहीं

लड़कियों को भी पढ़लिख कर कमाऊ बनने की छूट देना हर मांबाप के लिए क्यों जरूरी है हम आप को बताते हैं...

"बहुत हो गई पढ़ाई... जितना चाहा उतना पढ़ने दिया. अब बस यहीं रुक जा. आगे और उड़ने की जरूरत नहीं. बहुत अच्छे घर से रिश्ता आया है. खूब पैसा है, फैमिली बिजनैस है. लड़का कम पढ़ालिखा है तो क्या हुआ, दोनों जेबें हरदम भरी रहती हैं उस की."

पिता के तेज स्वर से पलभर को कांपी निम्मी ने अपनी हिम्मत जुटाते हुए कहा, "पर पापा, मैं नौकरी करना चाहती हूं. इतनी पढ़ाई शादी कर के घर बैठने के लिए नहीं की है और फिर नौकरी कोई पैसे कमाने का लक्ष्य रख कर ही नहीं की जाती, अपनी काबिलीयत को निखारने और दुनिया को और बेहतर ढंग से जाननेसमझने के लिए भी जरूरी है. मैं जब तक कमाने नहीं लगूंगी, शादी करने के बारे में सोचना भी नहीं चाहती. अच्छा होगा आप मुझ पर दबाव न डालें. मैं मां की तरह हर बात के लिए अपने पति पर निर्भर नहीं होना चाहती."

निम्मी की बात सुन उस के पापा को आघात लगा, पर वह समझ गए कि निम्मी उन की जिद के आगे झुकने वाली नहीं, इसलिए शादी के प्रकरण को उन्होंने वहीं रोकने में भलाई समझी.

टूटे सपनों से खुशी नहीं मिलती

निम्मी तो अपने सपनों को पूरा कर पाई, पर कितनी लड़कियां हैं जो ऐसा कर पाती हैं? उन्हें मांबाप की जिद के आगे हार मान कर शादी करनी पड़ती है, जबकि वे खुद कमा कर अपने पैरों पर खड़ी होना चाहती हैं. शादी के बाद अपने टूटे सपनों के साथ जीते हुए वे न खुद खुश रह पाती हैं, न ही पति को खुशी दे पाती हैं.

कंगना की एक फिल्म आई थी, 'सिमरन' जिस में वे कहती हैं, "मुझे लगता है मेरी पीठ से 2 छोटेछोटे तितली के जैसे पंख निकल रहे हैं. हवाएं मुझे रोक नहीं सकतीं, रास्ते मुझे बांध नहीं सकते, मेरी पीठ पर पंख हैं और मन में हौसला है. मैं कभी भी उड़ सकती हूं," यह संवाद पहली बार नौकरी पर जाने वाली लड़कियों की भावनाओं को खूबसूरती से व्यक्त करता है. यों तो नौकरी मिलना या कोई काम करना किसी को भी आत्मनिर्भर और खुद पर भरोसा करने के एहसास से भरता है, लेकिन जब बात लड़कियों के कमाने की होती है, तो आज भी उन्हें अलग ढंग से तो देखा जाता ही है साथ ही माना भी जाता है कि मानो उन्होंने कोई बड़ी उपलब्धि हासिल कर ली है या नौकरी करने का मतलब है झंडे गाड़ना. लड़के के लिए कमाना एक स्वीकृत धारणा है, पर लड़की के कमाने की बात हो तो आज 21वीं सदी में भी सब से पहले उस के मांबाप ही रोड़ा बन कर खड़े हो जाते हैं.

बोझ से कम नहीं

"पढ़ लिया, बेशक काबिल हो, पर शादी करो और हमें हमारी जिम्मेदारी से मुक्त करो वरना समाज कहेगा कि देखो मांबाप ने लड़की को घर में बैठा रखा है या मांबाप उस की कमाई खा रहे हैं."

यह जुमला बहुत सारे घरों में सुनने को मिलता है. वक्त बेशक बदल गया है पर लड़की अभी भी मांबाप के लिए उन की जिम्मेदारी या बोझ है. मजे की बात तो यह है कि लड़कों की परवरिश उन्हें पैसा कमाने लायक बनाने के लिए की जाती है. बेशक वैसे उन में किसी चीज की तमीज न हो, पर लड़कियों के लिए हर चीज आना जरूरी है. उस का सुघड़ पत्नी, मां, बहू होना जरूरी है और अगर पैसा कमाना भी आ गया तो उसे किस्मत वाली बेशक कहा जाएगा पर योग्य नहीं. कई बार तो इसे पिछले जन्म में उस के अच्छे कर्म करने तक से जोड़ दिया जाता है.

अपनी बात दृढ़ता से रखें

कोई लड़की कमाने की इच्छुक नहीं है और मांबाप शादी करवा देते हैं तो बात अलग है, पर अगर वह कमाने के बाद ही फिर जिंदगी के अगले पड़ाव पर कदम रखना चाहती है, तो सही यही होगा कि मांबाप की जिद के आगे न झुके. पछतावे के साथ पूरी जिंदगी गुजारने से अच्छा है पहले ही अपनी बात दृढ़ता से उन के सामने रखे और उन्हें समझाए कि आखिर वह क्यों कमाना चाहती है.

आजकल लड़कियां आत्मनिर्भर तो हुई हैं, लेकिन केवल 48% महिलाओं की आबादी में एक तिहाई से भी कम नौकरी कर रही हैं. इस का कारण भी यही है कि लड़कियों को काम करने के लिए बढ़ावा ही नहीं दिया जाता और लड़कियां भी ये मान कर बैठ जाती हैं कि मेरा पति अच्छा कमाएगा और वही घर चलाएगा. लेकिन क्या वे इस बात की गारंटी ले सकती हैं कि पति की कमाई निरंतर बनी रहेगी. हो सकता है किसी कारणवश उस की नौकरी छूट जाए या काम ही ठप्प हो जाए, ऐसे में अगर वह नौकरी करती होगी तो गृहस्थी की गाड़ी रुकेगी नहीं. अपने मांबाप को यह पहलू भी दिखाएं और खुद भी समझें.

सकारात्मक बदलाव महसूस होता है

शादी बेशक जीवन का जरूरी हिस्सा है, लेकिन शादी से पहले नौकरी करना भी किसी महत्त्वपूर्ण पड़ाव से कम नहीं. बात केवल पैसा कमाने की ही नहीं है वरन नौकरी लड़कियों को अनगिनत उपहार भी देती है, उन में आत्मविश्वास पैदा करती है, जिंदगी में विकल्पों की उपलब्धता कराती है, एक सकारात्मक बदलाव और खुद व दूसरों की नजरों में अपने लिए सम्मान अर्जित करवाती है.

कानपुर से दिल्ली नौकरी करने आई महिमा जिस ने मांबाप के शादी के दबाव से बचने के लिए अपने शहर से दूर आ कर काम करने का निश्चय किया, का मानना है कि नौकरी से होने वाले बदलाव लड़की के दिमाग में एक तरह की गूंज पैदा करते हैं. अब मैं दुनिया का कोई भी काम कर सकती हूं.

यह सच है कि कमाने लगने के बाद लड़की जहां चाहे रह सकती है, मनचाहे कपड़े पहन सकती है, खुल कर सांस ले सकती है और सब से बड़ी बात है कि वह तब अपनों के लिए कुछ भी कर सकती है.

कमाने के बाद लड़की को 2 चीजें मिलती हैं- आजादी और सम्मान. आजादी का अर्थ मनमानी करना नहीं वरन अपने सम्मान की रक्षा करते हुए अपनी सोच को किसी बंधन में बांधे जीना है, जो हर किसी के लिए जरूरी होता है, फिर चाहे वह लड़की हो या लड़का.

खुद तय करें

मांबाप चाहे लाख शोर मचाएं कि शादी कर लो, लेकिन सब से पहले किसी लड़की के लिए यह तय करना जरूरी है कि वह शादी करना चाहती है कि नहीं या कब करना चाहती है. मांबाप को समझाएं कि आप बोझ नहीं हैं और न ही बनना चाहती हैं, इसलिए ही कमाना चाहती हैं. भारतीय समाज में ज्यादातर लड़कियों की परवरिश सिर्फ शादी करने के हिसाब से की जाती है. सामाजिक असुरक्षा या अकेले रह जाने का डर लड़कियों के मन में इतना भर दिया जाता है कि वे शादी के बिना अपनी जिंदगी सोच भी नहीं सकतीं. यह सवाल बारबार उन के सामने आ कर खड़ा होता रहता है कि इस से बचने के लिए आत्मनिर्भर होना जरूरी है. जबरदस्ती शादी करना कभी सही नहीं होता और इस से लड़की का जीवन बहुत प्रभावित होता है.

तलाक के बढ़ते मामलों की भी यह बहुत बड़ी वजह है. मातापिता को इस बात का एहसास कराना जरूरी है कि शादी के लिए कुछ समय रुका जा सकता है, क्योंकि यह एक बहुत जरूरी फैसला है. ऐसा इंसान जिस के साथ पूरा जीवन बिताना है, उस के बारे में फैसला लेने में जल्दबाजी क्यों की जाए. उस से पहले खुद अगर आत्मनिर्भर बन लिया जाए तो फैसला सही ढंग से लिया जा सकता है.

एक पहचान होगी

कट्टर सोच, जिद और समाज क्या कहेगा, इस से परे हट कर मातापिता को भी समझना चाहिए कि उन की बेटी अगर आगे बढ़ती है तो उस की खुद की एक पहचान बनेगी. हमेशा वह अपने पिता, भाई या पति के नाम से ही जानी जाए, क्या यह ठीक होगा? एक कैरियर का होना उसे एक अलग पहचान देगा और लोग उसे उस के खुद के नाम से पहचानेंगे. यह किसी भी मांबाप के लिए गर्व की बात हो सकती है.

मातापिता को यह भी समझना होगा कि अगर उन की लड़की काम करती है तो वह अपने साथसाथ अपने जैसे कितने ही लोगों को हौसला देती है और फिर अपनी खुशी और संतुष्टि पाने का अधिकार उसे भी है. **-सुमन बाजपेयी** ●

समर में कैसी हो लौंजरी

गरमियों में चिलचिलाती धूप और पसीने से तरबतर शरीर को चाहिए ऐसी लौंजरी, जो न सिर्फ शरीर को कूल रखे, सैक्सी लुक भी दे...

समर सीजन कूल कलर्स के साथ कूल फैब्रिक खासकर महिलाओं को खूब भाता है. उन के लिए तो यह सीजन खुद को सुपर सैक्सी दिखाने का होता है. ऐसे में क्या आप नहीं चाहतीं कि आप के आउटर आउटफिट्स के साथसाथ आप की इनरवियर भी इतनी सैक्सी हो कि जब आप उस पर स्ट्रिप वाली ड्रैस या फिर और कोई हौट सी ड्रैस पहनें तो आप का सुपर सैक्सी लुक लोगों को आप अपना बना दे?

मगर समर सीजन में स्टाइल के साथसाथ कंफर्ट का भी पूरा ध्यान रखना होगा वरना आप का यह फैशन आप को परेशान कर देगा. आइए, जानें कि समर में आप की लौंजरी कैसी होनी चाहिए:

कौटन फैब्रिक है बैस्ट

आप को मार्केट में डिफरैंट डिजाइन व डिफरैंट फैब्रिक की लौंजरी मिल जाएगी, जिसे देख कर भले आप एक बार में उस के प्रति अट्रैक्ट हो जाएं, लेकिन इस बात का खास ध्यान रखें कि उस का फैब्रिक कौटन का ही हो, क्योंकि इस फैब्रिक की खास बात यह है कि इस में मौइस्चर को अब्सौर्ब करने की क्षमता होती है.

इस से कंफर्ट के साथसाथ पूरा दिन कूल भी फील करती हैं. इस की शरीर को ठंडक देने वाली प्रौपर्टी आप के शरीर पर किसी भी तरह की ऐलर्जी नहीं होने देती. तो फिर कौटन लौंजरी से खुद को रखें सुपर कूल.

साइज का खास ध्यान

जिस तरह हर किसी की फिजिक अलगअलग होती है, उसी तरह सभी को लौंजरी अलगअलग साइज फिट बैठते हैं. इसलिए अपने कप साइज व पैंटी साइज के हिसाब से ही लौंजरी चुनें. करीब 70% महिलाएं गलत साइज की ब्रा का चयन करती हैं.

जहां ज्यादा फिट ब्रा पहनने से स्किन पर रैड निशान पड़ने के साथसाथ ऐलर्जी तक हो जाती है, जो काफी पीड़ादायक होती है. इस से ब्लड सर्कुलेशन भी प्रभावित होता है, जो हैल्थ के लिए बिलकुल सही नहीं होता है, वहीं ढीली ब्रा पहनने से कप्स को सही आकार नहीं मिल पाता है, जिस से धीरेधीरे ब्रैस्ट लटक जाती है, जो आप की फिगर को बिगाड़ने का ही काम करती है. इसलिए जब भी लौंजरी खरीदें तो साइज का ध्यान जरूर रखें.

करें न्यूड शेड का चयन

अगर आप गरमियों में न्यूड शेड ब्रा का चयन करेंगी तो आप को काफी कंफर्ट फील होगा, क्योंकि ये कलर्स कूल इफैक्ट देने के कारण आप को टैनिंग से भी दूर रखते हैं. अगर आप ज्यादा डार्क कलर की ब्रा पहनती हैं तो आप को ज्यादा गरमी लगने के साथसाथ स्किन टैन होने का भी डर बना रहता है. हो सकता है कि आप को ब्लैक ब्रा व पैंटी काफी सैक्सी लगे, लेकिन कूलकूल फील करवाने के लिए इस समर न्यूड शेड का ही चयन करें.

लवलैस ब्रा

इस समर सैक्सी दिखने के लिए आप लैस स्टाइल ब्रा चूज करें, क्योंकि एक तो आप इसे लो कट टौप्स, टैंक टौप्स वगैरा के साथ वियर कर सकती हैं, जो आप के स्टाइल को तो ऐन्हांस करने का काम करती है, साथ ही इस की बनावट भी ऐसी होती है कि यह आप की ब्रैस्ट को हलका फील करवाने के साथसाथ इस पसीना भरे मौसम में आप की स्किन को हवा देने का काम भी करती है. तो फिर यह ब्रा आप को देगी स्टाइलिश, सैक्सी और कंफर्ट लुक.

चूज स्ट्रैपलैस ब्रा

स्ट्रैपलैस ब्रा जहां हर तरह की हौट ड्रैस के साथ सूट कर जाती है, वहीं इस से कंधों को भी काफी खुलाखुला व रिलैक्स फील होता है. इस से कंधों पर रैडनैस व इरिटेशन नहीं होती है, क्योंकि जब लंबे समय तक ब्रा पहनती हैं तो कप्स को अच्छी तरह होल्ड करने के लिए स्ट्रैप्स का सहारा लिया जाता है, जिस से कंधों पर थोड़ा खिंचाव महसूस होता है.

लेकिन यह भी सच है कि कुछ महिलाओं को स्ट्रैपलैस ब्रा पहनने में काफी अनकंफर्टेबल फील होता है. ऐसे में वे पहले रिमूवेबल स्ट्रैप वाली ब्रा ट्राई करें, जिस में स्ट्रैप्स को रिमूव कर के भी पहन सकती हैं और स्ट्रैप्स के साथ भी. ऐसा करने से धीरेधीरे उन्हें स्ट्रैपलैस ब्रा की आदत पड़ जाएगी और फिर यदि एक बार अगर यह आदत लग गई तो फिर वे इस की दीवानी हो जाएंगी.

टीशर्ट ब्रा है बैस्ट

गरमियों में टीशर्ट ब्रा आप के लिए बैस्ट रहेगी, क्योंकि यह काफी पतले कपड़े से बनी होने के कारण वायरफ्री भी होती है. इस के कारण आप इसे पूरे दिन बिना किसी दर्द व असुविधा के पहन सकती हैं. टीशर्ट ब्रा उन महिलाओं के लिए बैस्ट है, जिन्हें गरमियों में ज्यादा पसीना होने की शिकायत होती है.

पैंटीज हो ज्यादा कंफर्ट

जब बात हो समर में पैंटी खरीदने की, तो जरा भी लापरवाही ठीक नहीं, क्योंकि यह एरिया बहुत ही संवेदनशील होता है और साथ ही इस एरिया में ज्यादा पसीना भी आने के कारण स्किन के कटने व रैड पड़ने के चांसेज ज्यादा रहते हैं. इसलिए जब भी पैंटी खरीदें तो ध्यान रखें कि वह नैचुरल फैब्रिक यानी कौटन की बनी हो और उस पर बहुत ही हैवी ऐंब्रौयडरी न की हुई हो, क्योंकि इस से स्किन को नुकसान पहुंच सकता है. **-पारुल भटनागर** ●

मनोहर कहानियां

मनोहर कहानियां पर आधारित
क्राइम, थ्रिलर, हॉरर
की अनोखी पेशकश अब TATA sky अद्भुत कहानियाँ पर

Tune in to 144

आपराधिक घटनाओं की सत्य और ताजा रिपोर्टिंग

पुलिस अधिकारियों से बातचीत पर आधारित

पैसा, प्रेम, सैक्स, धोखा, छलफरेब, प्रपंच का परदाफाश

अपराधों के बारे में जानिए और सतर्क रहिए

साथी असली HEROES का
अपराधों को जानिए, सुरक्षित रहिए
मनोहर

खरीदें
बुक स्टाल से
हर महीने 10 तारीख
तक नया अंक
उपलब्ध

हर माह कथा रूप में नई कहानियां नए तेवर और कलेवर के साथ

केवल Rs 500 में वार्षिक ग्राहक बने और प्रतिमाह रजिस्टर्ड डाक से पाएं अपनी मनपसंद पत्रिका मनोहर कहानियां
Subscription@delhipress.in

साथ ही पढ़िए सत्यकथा हर महीने

DELHI PRESS MAGAZINES

33 Magazines | 10 languages | 2.2 Crore Readers

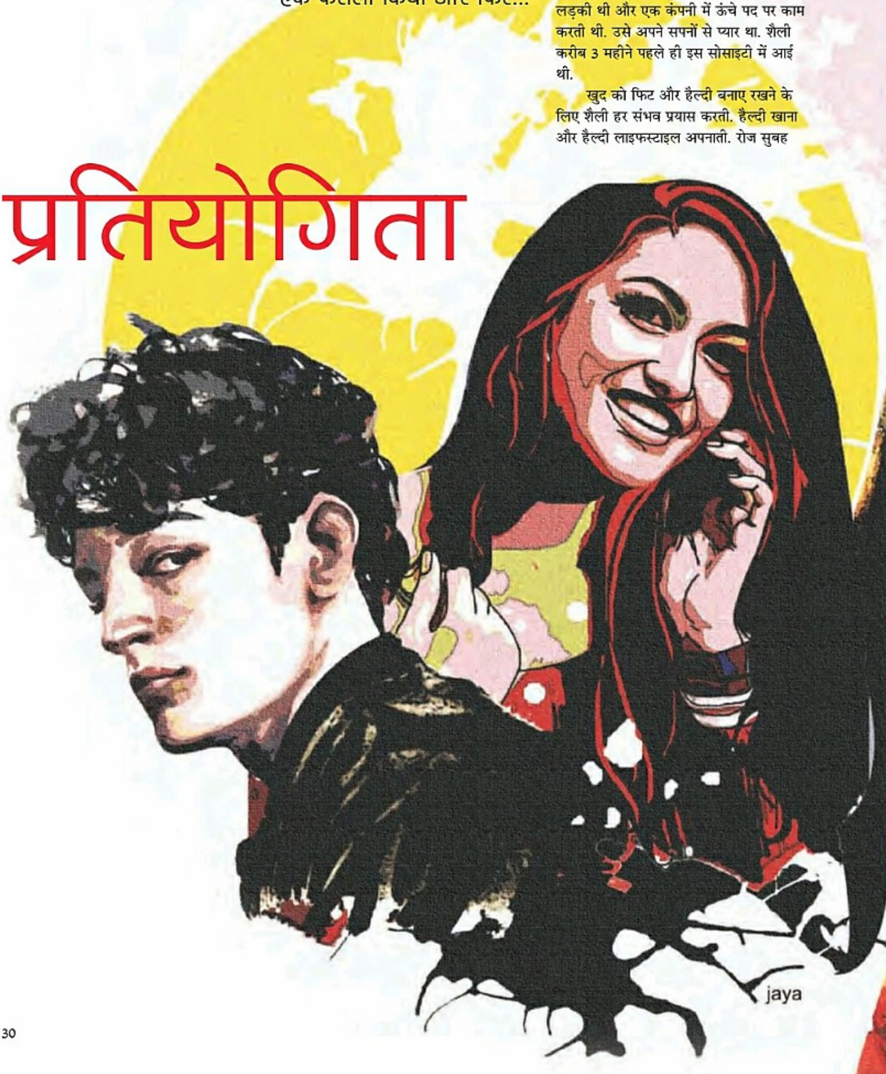
कहानी ● गरिमा पंकज

प्रतियोगिता

रोहित और शैली की दोस्ती सोसाइटी के लोगों को नागवार गुजर रही थी. फिर दोनों ने एक दिन मिल कर एक फैसला किया और फिर...

रोज की तरह आज भी शैली सुबहसुबह सोसाइटी के पार्क में टहलने पहुंची. 32 साल की शैली खुले बालों में आकर्षक लगती थी. रंग भले ही सांवला था, मगर चेहरे पर आत्मविश्वास और चमक की वजह से उस का व्यक्तित्व काफी आकर्षक नजर आता था. वह एक सिंगल स्मार्ट लड़की थी और एक कंपनी में ऊंचे पद पर काम करती थी. उसे अपने सपनों से प्यार था. शैली करीब 3 महीने पहले ही इस सोसाइटी में आई थी.

खुद को फिट और हैल्दी बनाए रखने के लिए शैली हर संभव प्रयास करती. हैल्दी खाना और हैल्दी लाइफस्टाइल अपनाती. रोज सुबह



वाक पर निकलती तो शाम में डांस क्लास जाती. आज ठंड ज्यादा थी, इसलिए उस ने वार्मर के ऊपर एक स्वैटर भी पहन रखा था. टहलतेटहलते उस की नजरें किसी को ढूंढ़ रही थीं.

रोज की तरह आज वह लड़का उसे कहीं नजर नहीं आ रहा था जो सामने वाले फ्लैट में रहता था और रोज इसी वक्त टहलने के लिए आता था. टीशर्ट के ऊपर पतली सी जैकेट और स्लीपर्स में भी वह शैली को काफी स्मार्ट नजर आता था.

अभी दोनों अजनबी थे, इसलिए बस एकदूसरे को निगाह भर कर देखते और आगे बढ़ जाते. इधर कुछ दिनों से दोनों के बीच हलकी सी मुसकान का आदानप्रदान भी होने लगा था. आज उस लड़के को न देख कर शैली थोड़ी अचंभित थी, क्योंकि मौसम कैसा भी हो यानी कुहासे की चादर फैली हो या फिर बारिश हो चुकी हो, वह लड़का जरूर आता था.

अगले 2 दिनों तक शैली को वह नजर नहीं आया तो वह उस के लिए थोड़ी चिंतित हो उठी. कोई रिश्ता न होते हुए भी उस लड़के के लिए वह एक अपनापन सा महसूस करने लगी थी. वह सोचने लगी कि हो सकता है उस के घर में कोई बीमार हो या वह कहीं गया हुआ हो.

तीसरे दिन जब वह लड़का दिखा तो शैली एकदम से उस के करीब पहुंच गई और पूछा, "आप कई दिनों से दिख नहीं रहे थे... सब ठीक तो है?"

"कई दिनों से कहां, केवल 2 दिन ही तो..."

"हां वही कह रही थी... सब ठीक है न?"

"यस ऐवरीथिंग इज फाइन. थैंक यू... वैसे आज मुझे पता चला कि आप मुझे ऐब्जौर्व भी करती हैं," चमकीली आंखों से देखते हुए उस ने कहा.

"अरे नहीं वह तो रोज देखती थी न..." शैली शरमा गई.

"ऐक्चुअल मेरे नौकर की बेटी बीमार थी. उसी के इलाज के चक्कर में हौस्पिटलबाजी में लगा था," उस ने बताया.

"आप अपने नौकर की बेटी के लिए भी इतनी तकलीफ उठाते हैं?" शैली ने आश्चर्य से पूछा.

"क्यों नहीं आखिर वह भी हमारे परिवार की सदस्य जैसी ही तो है."

"नाइस. आप के घर में और कौनकौन हैं?"

"बस अपनी मां के साथ रहता हूं. पत्नी से तलाक हुए 3 साल हो चुके हैं. मे आई नो योर गुड नेम प्लीज?" कहते हुए उस ने परिचय के लिए हाथ बढ़ाया.

शैली ने मुसकराते हुए जवाब दिया, "मैं यहां अकेली रहती हूं, अब तक शादी नहीं की है. मेरा नाम शैली है और आप का?"

"माईसैल्फ रोहित. नाइस टू मीट यू."

इस के बाद काफी समय तक दोनों वाक करने के साथ ही बातें भी करते रहे. आधे घंटे की वाक पूरी करतेकरते दोनों के बीच अच्छीखासी दोस्ती हो गई. मोबाइल नंबरों का आदानप्रदान भी हो गया. अब दोनों फोन पर भी एकदूसरे से कनैक्टेड रहने लगे.

धीरेधीरे दोनों की जानपहचान गहरी दोस्ती में बदल गई. दोनों को ही एकदूसरे का साथ बहुत पसंद आने लगा. दोनों फिटनैस फ्रीक होने के साथसाथ स्ट्रौंग मैंटल स्टेटस वाले लोग थे. दूसरों की परवाह न करना, अपने काम से काम रखना, रिश्तों को अहमियत देना और काम के साथसाथ स्टाइल में जीवन जीना. जीवन के प्रति दोनों की ही सोच एकजैसी थी. अब वे काफी समय साथ बिताने लगे थे. वक्त गुजरता जा रहा था.

इधर उन दोनों की दोस्ती सोसाइटी में बहुत से लोगों को नागवार गुजर रही थी खासकर रोहित की पड़ोसिन माला बहुत अपसैट थी. उस की कभीकभार शैली से भी बातचीत हो जाती थी. उस दिन भी शैली घर लौट रही थी तो रास्ते में वह मिल गई.

फौर्मल बातचीत के बाद माला शुरू हो गई, "यार मैं ने कितनी कोशिश की कि रोहित मुझ से पट जाए... उस के लिए क्याक्या नहीं किया. कभी उस की पसंद का खाना बना कर उस के घर ले गई तो कभी उस के लिए अपने बालों की स्मूथनिंग कराई. कभी उसे रिझाने के लिए एक से बेहतर एक कपड़े खरीदे तो कभी उस के पीछे अपना पूरा दिन बरबाद किया.

"मगर उस ने कभी मेरी तरफ ढंग से देखा भी नहीं. देख जरा कितनी खूबसूरत हूं मैं. कालेज में सब मुझे मिस ब्यूटी कहते थे... एक बात और उस की तरह मैं भी राजपूत हूं. उबलता हुआ खून है हम दोनों का, मगर देख न मेरा तो चक्कर ही नहीं चल सका. अब तू बता, तूने ऐसी कौन सी घुट्टी पिला दी उसे जो वह..."

"जो वह? क्या मतलब है तुम्हारा?"

"मतलब तुम दोनों के बीच इलूइलू की शुरुआत कैसे हुई?"

"देखिए इलूविलू मैं नहीं जानती. मैं बस इतना जानती हूं कि वह मेरा दोस्त बन चुका है और हमेशा रहेगा. इस से ज्यादा न मैं जानती हूं न तुम से या किसी और से सुनना या बात करना चाहती हूं," टका सा जवाब दे कर शैली अपने फ्लैट में घुस गई.

शैली के जाते ही पड़ोस की रीमा आंटी माला के पास आ गई. माला गुस्से में बोली, "आंटी, तेवर तो देखो इस के. सोसाइटी में आए दिन ही कितने बीते हैं और इस चालाक लोमड़ी ने रोहित को अपने जाल में फंसा लिया."

"बहुत ऊंचा दांव खेला है इस लड़की ने. सोचा होगा कि इस उम्र में कुंआरे कहां मिलेंगे. चलो तलाकशुदा को ही पकड़ लिया जाए और तलाकशुदा जब रोहित जैसा हो तो कहने ही क्या. धनदौलत की कमी नहीं. देखने में भी किसी हीरो से कम नहीं लगता. मैं ने तो अपनी नेहा के लिए इस से कितनी बार बात करनी चाही पर यह हमेशा ऐसा नादान बन जाता है जैसे कुछ समझ ही न रहा हो."

"नेहा कौन आंटी, आप की भतीजी?"

"हां वही. जब भी मेरे घर आती है तो रोहित की ही बातें करती रहती है. रोहित के घर भी जाती है, उस की मां से भी अच्छी फ्रैंडशिप कर ली है, पर वह उसे भाव ही नहीं देता."

"आंटी नेहा तो अभी बच्ची है. आप उस के लिए कोई और लड़का देख लीजिए. मैं तो अपनी बात कर रही थी. बताओ मुझ में क्या कमी है?" माला ने पूछा.

"सही कह रही है माला. मेरे लिए तो जैसे नेहा है वैसी ही तू है. मेरी नेहा न सही वह तुझ से ही शादी कर ले तो भी मैं खुश हो जाऊंगी. फूल सी बच्ची है तू भी पर आजकल तेरी शक्ल के 12

क्यों बजे रहते हैं? कई दिनों से ब्यूटीपार्लर नहीं गई क्या?" रीमा आंटी ने माला को गौर से देखते हुए कहा.

"हां आंटी आप सच कह रही हो. कल ही पार्लर जा कर आती हूं. अपना लुक बिलकुल बदल डालूंगी, फिर देखूंगी रोहित कैसे मुझे छोड़ कर किसी और पर नजर भी डालता है?"

"सही है. मैं भी अपनी नेहा के लिए लेटैस्ट फैशन के कुछ कपड़े और ज्वैलरी लाने जाने वाली हूं," आंटी ने आंख मारते हुए कहा तो दोनों हंस पड़ीं.

शैली और रोहित को साथ देख कर इन की तरह कुछ और लोगों के सीने पर भी सांप लोटने लगा था. शैली के पड़ोस में रहने वाली देवलीना आंटी को अपने बेटे के लिए शैली बहुत पसंद थी. जौब करने वाली, इतनी कौन्फिडैंट और खूबसूरत लड़की को ही वे अपनी बहू बनाना चाहती थीं. शैली दिखने में आकर्षक होने के साथसाथ कमाऊ लड़की भी थी, जबकि उन के इकलौते पीयूष का बिजनैस ठीक नहीं चल रहा था.

जाहिर था कि अगर शैली उनके घर में आ जाती तो सबकुछ चमक जाता. इसी चक्कर में पिछले 2 महीनों से उन्होंने अपने बेटे के लुक पर मेहनत करनी शुरू कर दी थी. उन के बेटे का पेट थोड़ा निकला हुआ था. वह ऐक्सरसाइज वगैरह से दूर भागता था, जबकि शैली को उन्होंने जिम जाते और मौर्निंग वौक करते देखा था.

देवलीना आंटी ने बेटे को जिम भेजना शुरू कर दिया था ताकि वह भी आकर्षक नजर आए. इस बीच शैली और रोहित को साथ मौर्निंग वाक करते देख आंटी के मन में कंपीटीशन की भावना बढ़ने लगी.

सुबह 7 बजे भी बेटे को सोता देख कर उन्होंने उस की चादर खींची और चिल्लाती हुई बोलीं, "रोहित जानबूझ कर शैली के साथ वौक करने लगा है ताकि उस के करीब आ सके और एक तू है...तू क्या कर रहा है? चादर तान कर सो रहा है? चल उठ और पता कर कि शैली जिम करने किस समय जाती है. कल से तुझे भी उसी समय जिम जाना होगा."

बेटे ने भुनभुनाते हुए चादर फिर से ओढ़ ली और बोला, "यार मम्मी मुझे नहीं जाना जिमविम."

"समय रहते चेत जा लड़के. ऐसी लड़की घर की बहू बन कर आ गई तो पैसों की कमी नहीं रहेगी. तेरा बिजनैस तो सही चलता नहीं है, कम से कम बहू तो कमाऊ ले आ. चल उठ मैं ने कोई बहाना नहीं सुनना. खुद तो बात आगे बढ़ा नहीं पाता बस उसे देख कर दांत भर निकाल देता है. कभी यह कोशिश नहीं करता कि कैसे उसे अपने प्यार में पागल किया जाए."

"उफ मम्मी, प्यार जबरदस्ती नहीं किया जाता... जिस से होना होगा हो जाएगा."

"तो क्या बुढ़ापे में प्यार होगा और शादी भी बुढ़ापे में करेगा?"

"मम्मी अरेंज्ड मैरिज कर लूंगा. डौंट वरी. मुझे सोने दो," उनींदी आवाज में पीयूष ने कहा और करवट बदल कर सो गया.

आंटी को गुस्सा आ गया. इस बार उन्होंने एक गिलास पानी उस के मुंह पर उड़ेल दिया और चिल्लाईं, "चल उठ और जिम हो कर आ. चल जा..."

शैली को रोहित के साथ देख कर ऐसी हालत केवल देवलीना आंटी की ही नहीं थी बल्कि कुछ और लोग भी थे जो शैली को अपनी बहू या बीवी बनाने के सपने देख रहे थे. उन के दिल में भी रोहित को ले कर प्रतियोगिता की भावना घर करने लगी थी. सब अपनेअपने तरीके से इस प्रतियोगिता को जीतने की कोशिश में लग गए.

निलय तो शैली के घर ही पहुंच गए. शैली का निलयजी से सिर्फ इतना ही परिचय था कि वे इसी सोसाइटी में रहते हैं और किसी कंपनी में मैनेजर हैं. उन्हें अपने घर देख कर शैली चकित थी.

चाय वगैरह पूछने के बाद शैली ने आने की वजह पूछी तो निलय बड़े प्यार से शैली से कहने लगे, "बेटा, तू जिस कंपनी में है उस में मेरा दोस्त भी काम करता है. उस ने तेरे बारे में एक बार बताया था. इतनी कम उम्र में तूने कंपनी में अपनी खास जगह बना ली है. मेरा बेटा विकास भी इसी फील्ड में है.

"तभी मैं ने सोचा कि तुम दोनों की दोस्ती करा दूं. वैसे तो दोनों औफिस चले जाते हो इसलिए एकदूसरे से मिल नहीं पाते. मगर यह तुझे कभी भी आतेजाते देखता है तो तारीफ करता है. मेरी वाइफ भी तुझे पसंद करती और जानती है हम भी इलाहाबाद के वैश्य परिवार से ताल्लुक रखते हैं. हम भी महाराजा अग्रसेन के वंशज हैं. तेरे घर के बुजुर्ग हमारे परिवार को जरूर जानते होंगे."

"जी अंकल हो सकता है. मुझे आप और विकास से मिल कर अच्छा लगा. कभी जरूरत पड़ी तो मैं विकास को जरूर याद करूंगी."

"अरे बेटा कभी जरूरत पड़ी की क्या बात है? हम एक ही जगह से हैं, तुम दोनों एक ही फील्ड के हो, एक ही जाति के हो... आपस में मिलते रहा करो. समझ रही है न बेटी? मेरा

विकास तो बहुत शर्मीला है. तुझे ही बात करनी होगी. स्विमिंग पूल की बगल वाली बिल्डिंग के 5वें फ्लोर पर हम रहते हैं. मैं तो कहता हूं आज रात तू हमारे यहां खाने पर आ जा."

"जी अंकल बिलकुल मैं खयाल रखूंगी, मगर खाने पर नहीं आ पाऊंगी, क्योंकि मुझे आज औफिस में देर हो जाएगी. अच्छा अंकल मुझे अभी औफिस के लिए निकलना होगा. आप बताइए चायकौफी कुछ बना दूं?" शैली ने पीछा छुड़ाने की गरज से कहा.

"अरे नहीं बेटा. बस तुझ से ही मिलने आया था."

शैली की बिल्डिंग के सब से ऊपर फ्लोर पर रहने वाले अमितजी भी एक दिन लिफ्ट में मिल गए. वे शैली से पूछने लगे, "तुम इलाहाबाद की हो न?"

"जी," शैली ने जवाब दिया.

"मेरा दोस्त भी उधर का ही है और वह भी बनिया ही है. उस के बेटे के फोटो दिखाता हूं... यह देख कितना स्मार्ट है. तुझे बहुत पसंद करता है," अमितजी ने मौका देखते ही निशाना साधने की कोशिश की थी.

"अरे यह तो सूरज है. मैं जब बास्केटबौल खेलने जाती हूं तो एक कोने में खड़े रह कर मुझे देखता रहता है. जिम जाती हूं तब भी नजर आता है और औफिस जाते समय भी..." शैली ने उसे पहचानते हुए कहा.

"तू गौर करती न इस पर, असल में यह बस तुझे नजर भर कर देखने को ही तेरा पीछा करता है. दिल का बहुत अच्छा है बस बोल नहीं पाता."

"पर अंकल मैं तो इसे स्टौकर समझ कर पुलिस में देने वाली थी."

"अरे बेटा यह कैसी बात कर रही है? यह तो बस इस का प्यार है," अमितजी ने समझाने के अंदाज में कहा.

"बहुत अजीब प्यार है अंकल. इसे कहिए थोड़ा ग्रूम करे," कह कर हंसी छिपाती शैली वहां से निकल गई.

इस तरह शैली और रोहित की दोस्ती ने सोसाइटी के बहुत सारे लोगों के दिलों में दर्द पैदा कर दिया था. शैली और रोहित इन लोगों के बारे में एकदूसरे को बता कर खूब हंसते. उन्होंने कभी सोचा भी नहीं था कि उन की दोस्ती इतने लोगों के दिलोदिमाग में खलबली मचा देगी. दोनों एकदूसरे का साथ ऐंजौय करते.

अब वे सोसाइटी के बाहर भी एकदूसरे से मिलने लगे थे. धीरेधीरे उन की दोस्ती प्यार में तबदील होने लगी. दोनों काबिल थे. एकदूसरे को पसंद करते थे. रोहित की मां को भी इस रिश्ते से कोई गुरेज नहीं था.

10 दिन बाद शैली का जन्मदिन था. रोहित ने तय किया था कि वह इस बार शैली को बर्थडे पर सरप्राइज देगा. इस के लिए उस ने एक रिजोर्ट बुक कराया. शानदार तरीके से उस का बर्थडे मनाया. रात 12 बजे केक काटा गया.

उस रात रोहित ने प्यार से शैली से पूछा, "आज के दिन तुम मुझ से जो भी मांगोगी मैं उसे पूरा करूंगा. बताओ तुम्हें मुझ से क्या चाहिए?"

"रियली?"

"यस."

"तो फिर ठीक है. मुझे आज कुछ लोगों की आंखों का सपना छीन कर उसे अपना बनाना है."

"मतलब?"

"मतलब जिन की आंखों में तुम्हें या मुझे ले कर सपने सजते रहते हैं उन्हें उन के सपनों से हमेशा के लिए दूर करना है. उन सपनों को अपनी आंखों में सजाया है यानी तुम्हें अपना बनाना है," शैली ने एक अलग ही अंदाज में कहा और फिर मुसकरा उठी.

रोहित को जैसे ही बात समझ में आई उस ने शैली को अपनी बांहों में भर लिया और उसी अंदाज में बोला, "तो ठीक है सपनों को नया अंजाम देते हैं... इस रिश्ते को प्यारा सा नाम देते हैं," और फिर दोनों की आंखों में उमंग भरी एक नई जिंदगी की मस्ती घुल गई और दोनों एकदूसरे में खो गए.

1 महीने के अंदर शादी कर शैली रोहित की बन गई और इस के साथ ही बहुतों के सपने एक झटके में टूट गए. ●

आयुर्वेद पोषक योग

धूतपापेश्वर
१८७२ से आयुर्वेद सेवा

माता एवं शिशु के लिए
स्वास्थ्यवर्धक पोषक योग

शतावरी कल्प™
ग्रॅन्युल्स
सबके स्वास्थ्य का नुस्ख़ा

नैचरल इलायची
Shatavari Kalpa
Granules
Shatavari Kalpa
Granules
टेस्टी चॉकोलेट

1 से 2 चम्मच दिन में दो बार दूध के साथ

श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड

शास्त्रोक्त • मानकीकृत • सुरक्षित • उत्तम गुणवत्ता • १४५+ वर्षोंकी आयुर्वेद परंपरा

For Health & Trade Enquiries Tollfree: 1800 22 9874 | www.sdlindia.com

क्या है इंटिमेट हाइजीन

पहले महिलाएं पुरानी रूढ़िवादी सोच बदलते इंटिमेट हाइजीन पर बातचीत करने से हिचकती थीं, जिस का खमियाजा भी उन्हें ही भुगतना पड़ता था. उन्हें तरहतरह के इन्फैक्शन परेशान करते थे. मगर अब जमाना बदल गया है. लड़कियां और महिलाएं इस विषय पर हर तरह की जानकारी चाहती हैं ताकि वे सेहतमंद बनी रहें.

क्या है इंटिमेट हाइजीन

पर्सनल हाइजीन का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा इंटिमेट हाइजीन है. महिलाओं के लिए इंटिमेट हाइजीन बनाए रखना बेहद जरूरी है. इस से न केवल वे क्लीन और फ्रैश महसूस करती हैं, बल्कि खुजली, फंगल और बैक्टीरियल इन्फैक्शन या यूटीआई जैसी गंभीर समस्याओं से भी बचती हैं.

मगर इस हिस्से में ज्यादा साबुन का प्रयोग करने से रूखापन, जलन और पीएच बैलेंस (3.5 से 4.5) बिगड़ने की समस्या हो सकती है. शरीर के इस हिस्से में मौजूद टिशू काफी संवेदनशील होते हैं. इसलिए इस हिस्से की ज्यादा साफसफाई या कम दोनों ही वजहों से समस्याएं पैदा हो सकती हैं.

इंटिमेट हाइजीन बनाए रखने का सही तरीका

- हर महिला को दिन में कम से कम 2 बार इंटिमेट एरिया को सावधानी से साफ करना चाहिए. इस एरिया की त्वचा पर हार्ड वाटर, हार्ड साबुन आदि का इस्तेमाल करने से बचें. हमेशा जैंटल और माइल्ड प्रोडक्ट का ही इस्तेमाल करें.
- ध्यान रखें कि जिस पानी का इस्तेमाल कर रही हों वह बहुत ज्यादा गरम या ठंडा न हो. कुनकुने साफ पानी का प्रयोग करें.
- इंटिमेट एरिया को हमेशा कोमलता से धोएं या पोंछें. अगर आप तौलिए से बहुत रगड़ कर पोंछेंगी तो सैंसिटिव टिशूज डैमेज हो सकते हैं.
- इस हिस्से की त्वचा को हमेशा सूखा रखें.
- इंटिमेट एरिया की सफाई के लिए कोई भी ऐसा प्रोडक्ट इस्तेमाल न करें जिस में खुशबू मिलाई गई हो. खुशबू के लिए इन प्रोडक्ट्स में खतरनाक कैमिकल मिलाए जाते हैं, जो वैजाइना के स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होते.

अगर आप चाहती हैं कि स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए बारबार दवाओं का सहारा न लेना पड़े, तो एक बार यह जरूर जान लीजिए...

- लेस वाली अंडरवियर कितनी भी खूबसूरत क्यों न हो पर हमेशा कौटन के अंडरवियर ही चुनें. ये कंफर्टेबल होते हैं और इन से हवा सहजता से पास हो पाती है. 'जर्नल ओब्स्टेट्रिक्स ऐंड गाइनोकोलौजी' में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार सिंथैटिक के अंडरवियर वैजाइना में यीस्ट इन्फैक्शन का खतरा बढ़ाते हैं.
- अपने अंडर गारमैंट्स की हाइजीन पर भी ध्यान दें. हमेशा इन्हें अच्छे डिटर्जैंट से धो कर धूप में सुखाएं ताकि इन में मौजूद बैक्टीरिया खत्म हो जाएं.
- अगर संभव हो तो रात को बिना अंडरवियर या बहुत ढीले शौर्ट्स पहने कर सोएं.
- पीरियड्स के दौरान सफाई का खास खयाल रखें. हर 3-4 घंटों के अंदर सैनिटरी पैड बदलें.
- ऐसे कपड़े न पहनें जो बहुत टाइट हों. टाइट कपड़े इंटिमेट एरिया में हवा के बहाव को रोकते हैं. इस से नमी अंदर ही रहती है और यीस्ट इन्फैक्शन का खतरा रहता है.
- यदि आप को वैजाइनल डिस्चार्ज की समस्या है, तो यथाशीघ्र डाक्टर से मिल कर उपचार कराएं.
- अगर शरीर के इस हिस्से से किसी तरह की दुर्गंध महसूस हो तो भी देरी किए बिना डाक्टर से संपर्क करें.

प्रोडक्ट खरीदने से पहले ध्यान दें

आज बाजार में इंटिमेट हाइजीन के लिए तरहतरह के प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं. ये प्रोडक्ट इस एरिया को साफ रखने में अलगअलग तरह से मदद करते हैं. लेकिन कोई भी प्रोडक्ट खरीदते समय कुछ बातों का खयाल रखना जरूरी है.

प्रोडक्ट ऐसा लें जो हाइपोएलर्जेनिक हो, सोप फ्री हो, पीएच फ्रैंडली हो, माइल्ड क्लींजर हो और किसी तरह का नुकसान या जलन पैदा किए बगैर अपना काम करे. मार्केट में इंटिमेट हाइजीन के लिए ऐसे प्रोडक्ट्स मौजूद हैं, जिन में पर्याप्त मात्रा में मौइस्चराइजर होता है ताकि त्वचा के ड्राई होने की समस्या से बचा जा सके.

प्यूबिक एरिया के बालों की सफाई

अपने प्यूबिक एरिया के बालों की सफाई का भी खयाल रखें. आप चाहें तो इन्हें शेव कर सकती हैं, वैक्स कर सकती हैं या फिर नियमित रूप से ट्रिम कर सकती हैं. हर बार शेव करने के लिए नए रेजर का इस्तेमाल करें. इस से इन्फैक्शन का खतरा कम होगा.

जिस तरह आप हाथपैरों के लिए साबुन या शेविंग क्रीम का इस्तेमाल करती हैं उसी तरह अपने प्यूबिक हेयर को शेव करते वक्त भी करें. शेविंग से पहले साबुन या शेविंग क्रीम से खूब सारा झाग बना लें.

इस से शेव करते वक्त कम फ्रिक्शन होगा और कटने का जोखिम भी कम होगा. यही नहीं जरूरी है कि आप साबुन या किसी अच्छे इंटिमेट वाश से प्यूबिक हेयर की रोज सफाई भी करें वरना यहां बैक्टीरिया फंसे रह सकते हैं. इस सफाई करने से आप कई प्रकार के संक्रमण से बच सकती हैं.

–गरिमा पंकज ●

गर्मियों का मौसम
आ गया है
ASAFOETIDA POWDER
L.G
बांधानी
हींग पावडर
एलजी
बांधानी हींग
Harpal Singh S

L.G®

LALJEE GODHOO & CO.
SINCE 1894

आचार, पापड़ और मसाले के स्वाद को बढ़ाएं LG हींग के साथ

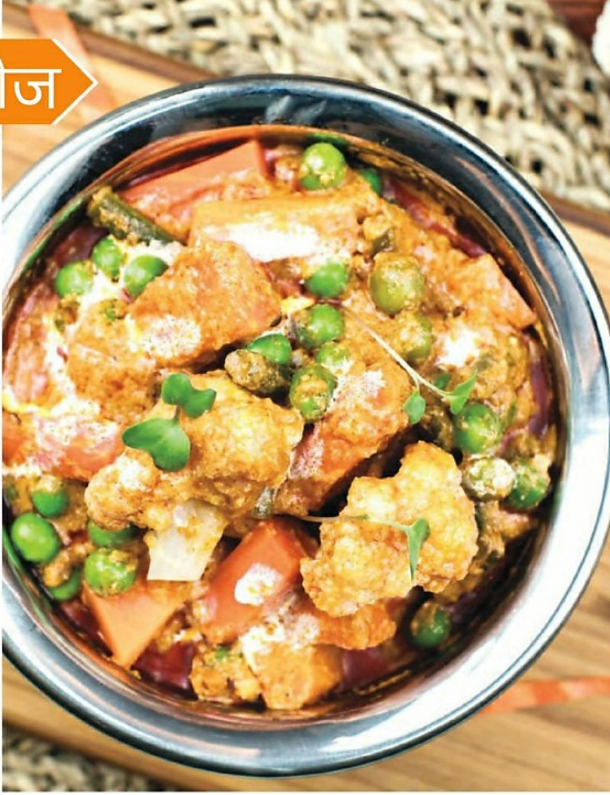
लालजी गोधु एन्ड कं.

213, सैमुएल स्ट्रीट, मस्जिद बंदर, मुंबई, महाराष्ट्र - 400 003.
फोन : 022 6635 0692 | www.laljeegodhoo.com
/LGHing /LaljeeGodhooCo /laljeegodhooco /Laljee Godhoo & Co.
amazon पर उपलब्ध हैं

LAMADS LG029(HIN)

पार्टी रैसिपीज

वैज ट्रीट



सामग्री

• 3 आलू • 10-12 फ्रैंच बींस • 1 कप ब्रौड बींस • 3 गाजर • डेढ़ कप छिले मटर • 1 गोभी • 1 गुच्छा मेथी • 3 प्याज • 3 टमाटर • 50 ग्राम काजू • 30 मिलीलीटर क्रीम • 1 छोटा चम्मच आदरक का पेस्ट • 1 छोटा चम्मच लहसुन का पेस्ट • 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • $^1/_2$ छोटा चम्मच हलदी पाउडर • $^1/_2$ कप औयल • धनियापत्ती • 6 हरीमिर्चें • नमक स्वादानुसार.

विधि

सब से पहले आलू व बींस को डायमंड शेप में काटें. फिर गोभी में से छोटेछोटे फूल निकालें. फिर गरम पानी में काजू को उबाल कर पेस्ट तैयार करें. इस के बाद मेथी, धनियापत्ती, प्याज व हरीमिर्च काटें. फिर बरतन में औयल गरम कर उस में प्याज डाल कर सुनहरा होने तक भूनें. इस में अदरकलहसुन पेस्ट डाल कर अच्छी तरह भूनें. अब इस में लालमिर्च पाउडर, हलदी पाउडर, नमक और कटे टमाटर डाल कर अच्छी तरह पकने दें. इस में मेथी डाल कर 3-4 मिनट तक और पकाएं. अब इस में सब्जियां डाल कर मिलाएं और साथ ही काजू का पेस्ट और क्रीम भी ऐड करें. इस के बाद इस में 1 कप पानी डाल कर धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक सब्जियां तीनचौथाई पक न जाएं, फिर धनियापत्ती व हरीमिर्च डाल कर सारा पानी सूखने तक पकने दें और गरमगरम सर्व करें.

कड़ाही पनीर मसाला

सामग्री

• 20 ग्राम बटर • 2 ग्राम क्रश की साबूत लालमिर्च • 2 ग्राम क्रश किया हुआ साबूत धनिया • 15 ग्राम चौकोर टुकड़ों में हरी शमलामिर्च कटा • 15 ग्राम चौकोर टुकड़ों में कटे हुए प्याज • 15 ग्राम चौकोर टुकड़ों में कटे हुए टमाटर • 50 ग्राम लबाबदार मसाला • 50 ग्राम मखनी ग्रेवी • 180 ग्राम कौटेज चीज टुकड़ों में कटा • 3 ग्राम कसूरीमेथी पाउडर • 5 ग्राम देगीमिर्च पाउडर • थोड़ा सा गरममसाला • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी • थोड़ा सा लैमन जूस • नमक स्वादानुसार.

विधि

पैन में बटर गरम कर उस में क्रश की साबूत लालमिर्च, साबूत धनिया डाल कर चटकाएं. फिर इस में प्याज, टमाटर और शिमलामिर्च डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. अब इस में लबाबदार मसाला, मखनी ग्रेवी और सारे बचे हुए मसाले डाल कर मिलाते हुए थोड़ा पकाएं. आखिर में कौटेज चीज के साथ ऊपर से लेमन जूस और गरममसाला डाल कर धनियापत्ती से गार्निश कर के स्टीम्ड राइस या नान के साथ सर्व करें.

www.goldiee.com
जहाँ जाए
रिश्ते
बनाए
Since 1980
Goldiee
MASALE
Goldiee
CHHOLE
Masala
Goldiee
GARAM
Masala
Goldiee
COMPOUNDED
HEENG
TADAKA

Shubham Goldiee Masale (P) Ltd.

"Goldiee House", 51/40, Naya Ganj, Kanpur(U.P.) Pin-208001

Customer Care No. & 7388635999 | customercare@goldiee.com

वैज फ्राई

सामग्री मैरीनेट की

• 1 बड़ा चम्मच तिल का तेल • 1 बड़ा चम्मच राइस विनेगर • 2 बड़े चम्मच लाइट सोया सौस • $^1/_2$ बड़ा चम्मच अदरक कद्दूकस किया • 2 नीबू के छिलके • $^1/_2$ बड़ा चम्मच कालीमिर्च पाउडर • 1 छोटा चम्मच ब्राउन शुगर • 2 बड़े चम्मच रैड चिली सौस • 200 ग्राम टोफू बड़े टुकड़ों में कटा.

सामग्री स्टिर फ्राई की

• 1 बड़ा चम्मच तिल का तेल • 8 लहसुन की कलियां कद्दूकस की • 1/4 कप मूंगफली हलकी भुनी • एकचौथाई कप वैजिटेबल स्टौक (औप्शनल) • 1 लाल शिमलामिर्च कटी हुई • $^1/_2$ कप ओएस्टर मशरूम • $^1/_2$ कप कैंड बैंबू, धुले, सूखे व टुकड़ों में कटे • $^1/_2$ कप बौयल्ड वाटर चेस्टनट्स, सूखे व 2 टुकड़ों में कटे हुए • 1 छोटा क्लस्टर बोक चोय कटा हुआ.

विधि

एक बाउल में टोफू को छोड़ कर मैरीनेट करने वाली सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला कर 10 मिनट के लिए एक तरफ रख दें. फिर इस मिश्रण से टोफू को अच्छी तरह मैरीनेट करते हुए पुन 10 मिनट के लिए ढक कर रख दें. फिर एक कड़ाही में हाई फ्लेम पर तिल के तेल को गरम करें जब तेल से धुआं निकलने लगे तब इस में लहसुन डाल कर थोड़ा भूनें. फिर इस में मूंगफली और स्टौक डाल कर कुछ सैकंड तक अच्छी तरह चलाएं. फिर इस में बोक चोय को छोड़ कर बाकी सारी सब्जियां डाल कर 6-7 सैकंड तक और चलाएं. फिर इस में मैरीनेट टोफू और बोक चोय डाल कर अच्छी तरह मिला कर तुरंत सर्व करें.

फलाफल

सामग्री

• 1 कप पूरी रात भीगे चने • 1 कप उबले चने • 1 छोटा प्याज कटा • 3-4 लहसुन की कलियां • 2 हरीमिर्च कटी • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी • 2 बड़े चम्मच तिल भुने • 1 बड़ा चम्मच जीरा पाउडर • 1 छोटा चम्मच रैड चिली फ्लैक्स • $^1/_2$ चम्मच कालीमिर्च पाउडर • तलने के लिए औयल • नमक स्वादानुसार.

विधि

मिक्सर जार में चने, प्याज, लहसुन, हरीमिर्च और धनियापत्ती मोटा पेस्ट तैयार करें. फिर इस पेस्ट को एक बाउल में निकाल कर उस में तिल के साथ सारे मसाले डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. अब इस मिश्रण से छोटी लोइयां ले कर बेलनाकार में छोटी टिक्की बनाएं. अब कड़ाही में औयल गरम कर टिक्कियों को तब तक फ्राई करें जब तक वे सुनहरी व कुरकुरी न हो जाएं. फिर प्लेट में टिशू पेपर पर रख दें. अब तैयार फलाफल को ब्रैड व सलाद के साथ गरमगरम सर्व करें.

ELEGANTÉ®
KITCHEN • DINING

GIVE YOUR *Dining* EXPERIENCE
AN ELEGANT MAKEOVER

LIFETIME GUARANTEE LIFETIME

FOOD SAFE FOOD SAFE

DISHWASHER SAFE DISHWASHER SAFE

AVAILABLE ONLINE AT: amazon paytm FOR EXCLUSIVE ONLINE DEALS: www.eleganteindia.in

e-mail: connect@eleganteindia.in | www.eleganteindia.in

DISTRIBUTORS/DEALER ENQUIRY SOLICITED - 011-41845134, 98111 40169

पुदीना पुलाव

सामग्री

• 60 ग्राम कटी गाजर • 80 ग्राम बींस कटी • 40 ग्राम फ्रोजन मटर • 30 ग्राम ब्लैंचड फूलगोभी • 5 ग्राम कटा हुआ पुदीना • 10 ग्राम अदरक कद्दूकस किया • 10 ग्राम हरीमिर्च कटी • 5 ग्राम जीरा • 50 ग्राम देशी घी • 20 ग्राम रिच क्रीम • 5 ग्राम हींग • 30 ग्राम ब्राउन ग्रेवी • थोड़ा सी धनियापत्ती कटी • 15 ग्राम प्याज भुना • 300 ग्राम बिरयानी राइस • 60 मिलीलीटर बिरयानी झोल • थोड़ा सा केवरा वाटर.

विधि

पैन में झोल डाल कर उस में उबली सब्जियों को डाल कर उस में सारे सूखे मसालों के साथ पुदीना, अदरक, प्याज, केवरा वाटर और देशी घी ऐड करें. फिर इस मिक्स्चर पर पके बिरयानी राइस डाल कर 2-3 मिनट तक ढक कर पकाएं और फिर प्याज, पुदीना और अदरक के टुकड़ों से सजा कर रायते के साथ गरमगरम सर्व करें.

सामग्री बिरयानी झोल की

• 100 ग्राम रिच क्रीम • 10 ग्राम देशी घी • 15 ग्राम बटर • 2 ग्राम छोटी इलायची का पाउडर • 2 ग्राम खस की जड़ का पाउडर • 1 ग्राम जावित्री पाउडर • 3 मिलीलीटर रोजवाटर • 3 मिलीलीटर रोह केवरा वाटर • 5 ग्राम पीली मिर्च का पाउडर • 5 मिलीलीटर लैमन जूस • थोड़ी पुदीनापत्ती कटी • 5 ग्राम अदरक कटा • थोड़े से तेजपत्ते • 2 ग्राम साबूत छोटी हरी इलायची • थोड़ी सी दालचीनी • 1 ग्राम लौंग • 1 ग्राम साबूत जावित्री • 2 ग्राम साबूत काली इलाइची • 50 मिलीलीटर पानी • नमक स्वादानुसार.

विधि

पैन में औयल गरम कर के उस में सारे साबुत मसाले डाल कर चटकाएं. फिर क्रीम, पानी और बाकी बची सामग्री डाल कर तब तक पकाएं जब तक पानी कम हो कर क्रीमी टैक्स्चर में न आ जाए. बिरयानी झोल तैयार है.

पनीर कबाब

सामग्री

• 250 ग्राम कद्दूकस किया पनीर • आलू उबले व चौकोर टुकड़ों में कटे • $^1/_2$ कप हरे मटर उबले • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी • 2 छोटे चम्मच काजू कटे • थोड़ी सी हरी मिर्च कटी • 1 छोटा चम्मच अदरक कटा • $^1/_2$ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • $^1/_2$ छोटा चम्मच गरममसाला पाउडर • $^1/_2$ छोटा चम्मच जीरा • $^1/_2$ कप ब्रैडक्रंब्स • एकचौथाई कप कौर्नफ्लोर • तलने के लिए औयल • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक बाउल में सारी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं, फिर इस तैयार मिश्रण से नीबू के आकार की बौल्स बनाते हुए उन्हें कबाब की शेप दें. अब पैन में औयल गरम कर के उस में कबाब डाल कर दोनों तरफ से सुनहरा और कुरकुरा होने तक फ्राई करें. फिर इन्हें टिशू पेपर पर निकालें ताकि ऐक्स्ट्रा औयल निकल जाए. अब तैयार गरमगरम कबाब को अपनी पसंद की चटनी के साथ सर्व करें.

suman™

PURITY FROM NATURE

AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी

सरसों तेल

शुद्ध सरसों तेल के साथ
बनाता है स्वादिष्ट अचार

अन्य प्रौडक्ट

- कच्ची घानी सरसों तेल
- सोयाबीन तेल
- सनफ्लावर तेल
- राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry - 033 2259 3197 | suman_ppl@rediffmail.com

bindumedia.co.in

कैरेट ऐंड बीटरूट सूप

सामग्री सूप

• 1 कप गाजर कटी • 1 कप चुकुंदर कटी
• 1 बड़ा प्याज कटा • 6 कप वैजिटेबल स्टौक
• थोड़ी सी कालीमिर्च • सेंधा नमक स्वादानुसार.

सामग्री औयल की

• 4 बड़े चम्मच वैजिटेबल औयल
• 1 बड़ा चम्मच रैड चिली फ्लैक्स.

सामग्री गार्निशिंग की

• धनिया या पुदीनापत्ती.

विधि

एक बड़े सौसपैन में सूप बनाने के लिए स्टौक में गाजर, चुकुंदर और प्याज डाल कर उबालें. फिर आंच से उतार कर ठंडा होने दें. अब इस में कालीमिर्च, सेंधा नमक डाल कर स्मूद प्यूरी बनाएं. फिर इसे छान कर दोबारा पैन में डाल कर धीमी आंच पर पकाएं. इसी बीच चिली औयल बनाने के लिए फ्राइंगपैन को धीमी आंच पर रख कर औयल को गरम कर चिली फ्लैक्स डाल कर तब तक पकाएं जब तक औयल से धुआं न निकलने लगे. ठंडा कर छान लें. फिर सूप को बाउल में निकाल कर कुछ बूंदें चिली औयल डाल कर धनिया या पुदीनापत्ती से गार्निश कर सर्व करें.

सुर्ख पनीर मखनी

सामग्री

• 20 ग्राम देशी घी • थोड़ा सा लहसुन कटा • थोड़ा सा अदरक कटा • 5 ग्राम देगीमिर्च • 5 ग्राम हरीमिर्च कटी
• 3 ग्राम कसूरीमेथी • 20 ग्राम पीला बटर • 20 ग्राम क्रीम • 1 पोर सुर्ख पनीर
• 200 ग्राम मखनी ग्रेवी • 2 ग्राम शुगर
• 3 ग्राम लहसुन भुना • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी • नमक स्वादानुसार.

विधि

पैन में घी गरम कर लहसुन को सुनहरा होने तक भूनें. फिर इस में हरीमिर्च, अदरक और देगीमिर्च मिला कर तुरंत मखनी ग्रेवी डालें. अब बटर, क्रीम, कसूरीमेथी और नमक डाल कर अच्छी तरह चलाएं. इस में पनीर और चीनी डाल कर 5 मिनट तक पकाएं. फिर बाउल में निकाल कर भुने लहसुन से गार्निश कर सर्व करें. ●

NATURAL
JAI Guruji®
Thandai & Sharbat

रोज शरबत

हर रोज feel करे
कुछ नया

खस शरबत

Pure का JOR

Guruji Rose Syrup
PURE INDIAN DRINK
Pure का JOR

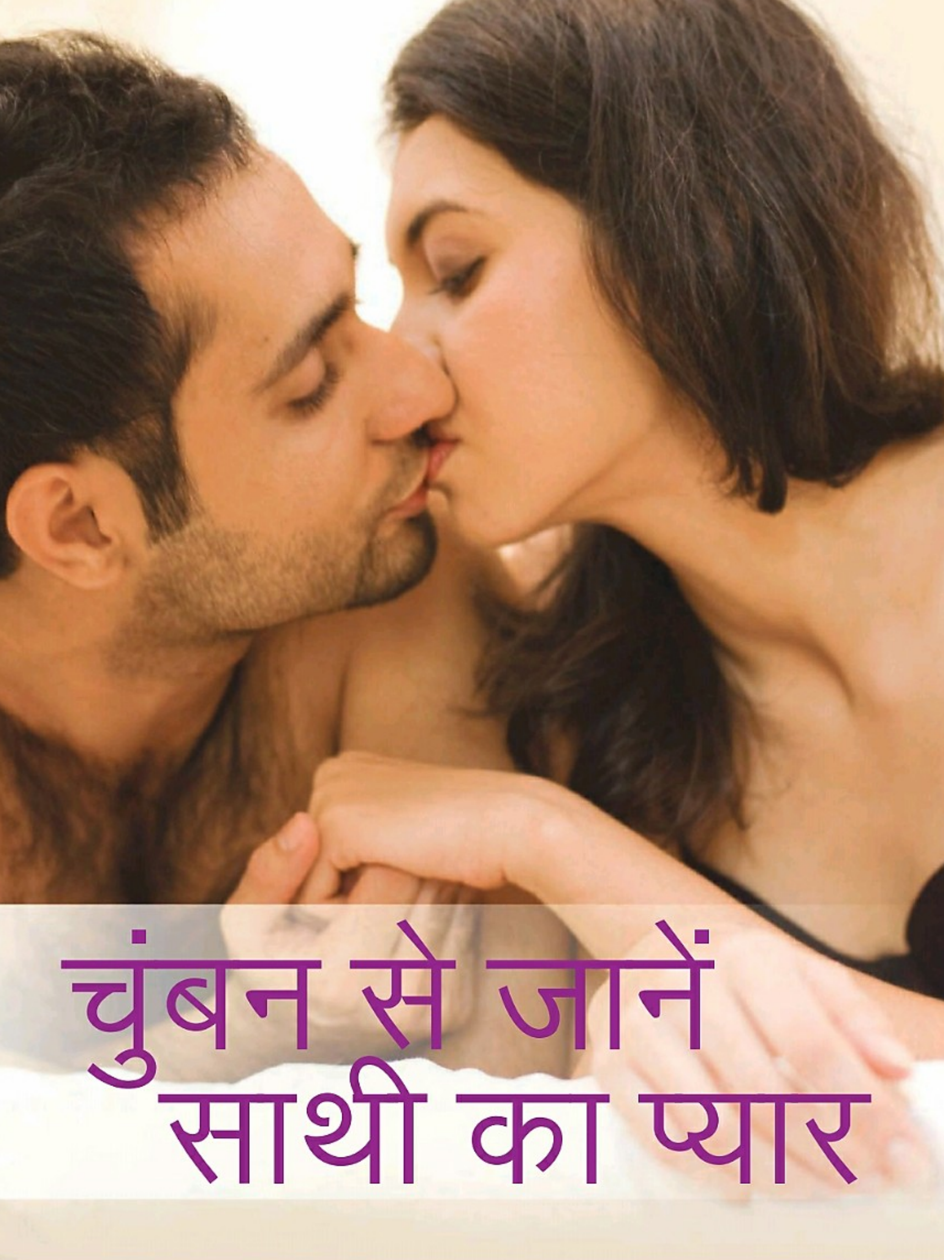
Rose Syrup

Khus Syrup

Guruji Khus Syrup
PURE INDIAN DRINK
Pure का JOR

Buy us on :
www.gurujithandai.com

amazon Flipkart Paytm VEGANDUKAN Purposeful & Plant Based bigbasket



चुंबन से जानें साथी का प्यार

पार्टनर के किसिंग स्टाइल से यह पता लगाया जा सकता है कि वह आप से कितना प्यार करता है...

रिलेशनशिप में जैसेजैसे समय बीतता जाता है वैसेवैसे रिश्ता और गहरा होता जाता है और प्यार में पड़ कर जब लोग छोटीछोटी हरकतें करते हैं, तो उस से उन की पर्सनैलिटी के बारे में काफी कुछ पता लगाया जा सकता है.

अगर आप को पता करना है कि आप का रिश्ता कितना गहरा और अटूट है तो आप यह तरीका अपना सकते हैं.

जब शब्द हमारी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाते, तो लोग अलगअलग तरीके से अपने प्यार को जाहिर करने की कोशिश करते हैं. अपने प्यारभरे संदेश को पार्टनर तक पहुंचाने के लिए किस से बेहतर तरीका और क्या हो सकता है. किसिंग किसी भी रिश्ते का अहम हिस्सा है और इस में कोई शक नहीं कि लोग दुनियाभर में अलगअलग तरीके से किस करते हैं.

आइए, जानते हैं कि आप के किस करने का तरीका आप की पर्सनैलिटी के बारे में क्या कहता है:

रुकरुक कर किस करना: क्या आप भी किस करने के दौरान बीचबीच में रुक जाते हैं? अगर आप का जवाब हां है, तो इस का मतलब है कि आप थिंकर यानी विचारक हैं. आप धीरेधीरे सोचविचार कर और पक्षविपक्ष के बारे में जानकारी हासिल करने के बाद ही कोई कदम उठाते हैं. वैसे तो यह आप की खासियत है, लेकिन अगर आप का पार्टनर जरूरत से ज्यादा ऐक्टिव है, तो आप की खासियत आप की सब से बड़ी कमी साबित हो सकती है.

किस करते वक्त पार्टनर को पकड़ना: बहुत से लोग पार्टनर को किस करते वक्त अपने दोनों हाथों या फिर अपना एक हाथ पार्टनर की गरदन के पीछे वाले हिस्से पर या फिर पीठ पर रखना पसंद करते हैं. ऐसे करने से वह हलके से पार्टनर को गाइड करने की कोशिश करते हैं, साथ ही उन की यह आश्वस्त करने वाली छुअन इस बात का सुबूत है कि वे अपने पार्टनर की बहुत ज्यादा केयर करते हैं.

सौफ्ट और पैशनेट किस: किस करना कुछ लोगों के लिए गाना गाने जैसे होता है. अगर किस करने के दौरान आप का हर मूव इतना सौफ्ट हो कि वह किसी मधुर संगीत की तरह लगे तो इस का मतलब है कि आप एक रोमांटिक व्यक्ति हैं. जब आप अपने प्यार को दर्शाना चाहते हैं तो आप बड़े प्यार से किस करते हैं और जब आप डिमांडिंग होते हैं तो आप का मूड बेहद पैशनेट होता है. किस करने के मामले में इस तरह के लोग सब से बैस्ट होते हैं.

शरारत भरा किस: कई बार किस के जरीए भी शरारत की जा सकती है. आप को किस करना पसंद है, लेकिन आप किस करते हैं और पीछे हट जाते हैं. आप अगर शरारत के मूड में हैं तो पार्टनर को एक बार किस करें और फिर पीछे हट जाएं. आप की इस शरारत भरी हरकत से आप अपने आर्टनर को अपनी तरफ आकर्षित करते हैं और बदले में पार्टनर भी आप को उतनी ही पैशनैटली किस करता है और लवर के तौर पर यह आप की सब से बड़ी जीत है.

किस के दौरान जीभ का इस्तेमाल: अगर पार्टनर संग लिपलौक करते ही आप की जीभ हरकत में आ जाती है तो इस का मतलब है कि आप एक ऐक्सप्लोरर यानी खोज करने वाले हैं, जिसे यह जानना अच्छा लगता है कि आगे और क्या आने वाला है. वैसे तो यह आप की सकारात्मक खूबी है, लेकिन आप को थोड़ा धैर्य रखना सीखना होगा, क्योंकि ऐसा जरूरी नहीं है कि सभी लोगों को खुद के अंदर की जा रही खोज पसंद हो.

किस करते वक्त हलके से काटना: क्या आप भी पार्टनर को किस करते वक्त लिप्स पर हलके से काट लेते हैं? अगर आप का जवाब हां है तो हैरान होने की जरूरत नहीं. इस में कोई नई बात नहीं है और यह एक कौमन प्रैक्टिस है. कामसूत्र के मुताबिक यह कामुकता का संकेत है और इस से ब्लड फ्लो बढ़ता है, जिस से उस व्यक्ति को उत्तेजित होने में मदद मिलती है.

अगर आप भी ऐसा करते हैं तो आप का मतलब है कि आप भी एक शरारती लवर हैं और आप को पता है कि पार्टनर को उत्साहित कैसे करना है.

प्यार ही नहीं, सेहत भी दुरुस्त: अगर आप सोच रहे हैं कि सिर्फ पार्टनर से प्यार जताने या फिर किसी डेट को परफैक्ट ऐंडिंग देने का तरीका है किसिंग, तो बता दें कि किसिंग के सेहत से भी जुड़े फायदे हैं. जी हां, इतना ही नहीं अगर आप कैलोरीज बर्न कर वजन घटाने की कोशिश में हैं तब भी आप के बहुत काम आ सकता है किस, क्योंकि किस करने के दौरान हमारी कैलोरी बर्न होती है. तो पार्टनर से प्यार जतातेजताते आप अपनी कैलोरी भी बर्न क्यों न करें.

1 मिनट के किस में 6 कैलोरी तक बर्न: कुछ रिपोर्ट की मानें तो 1 मिनट तक किस करने से आप 3 से 6 कैलोरी बर्न कर सकते हैं. कैलोरी बर्न करने के अलावा भी किसिंग आप की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है.

इम्यूनिटी स्ट्रौंग: 'मैडिकल हाइपोथीसिस' नाम के जर्नल में प्रकाशित स्टडी के मुताबिक, किस करने से महिलाओं की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है. यह महिलाओं को 'साइटोमेगालोवायरस' से बचाने में मदद करता है, जो गर्भावस्था में शिशु को जन्मजात अंधा बना सकता है. यह वायरस तभी नुकसान पहुंचाता है जब महिलाएं गर्भवती होती हैं अन्यथा इस से कोई विशेष नुकसान नहीं होता.

हैल्दी हार्ट: किस के जरीए आप अपने शरीर में मौजूद कोलैस्ट्रौल को कम कर, ब्लड प्रैशर को कंट्रोल में रख सकते हैं. स्ट्रैस एक बेहद अहम फैक्टर है, जिस वजह से दिल से जुड़ी बीमारियां होती हैं. ऐसे में अगर आप का ब्लड प्रैशर नियंत्रण में रहेगा, तो आप का हार्ट हैल्दी रहेगा. लिहाजा, अप्रत्यक्ष तौर पर देखें तो किसिंग के जरीए आप का हर्ट हैल्दी रहता है.

रिलैक्स करने में मदद: लैफेयेट कालेज की एक रिसर्च के मुताबिक, जब आप किसी को किस करते हैं तो आप के शरीर से गुड हारमोंस रिलीज होने लगते हैं, जो आप को खुश रखने में मदद करते हैं. औक्सीटोसिन, डोपामाइन और इंडोफिंस जैसे कुछ हारमोंस किस करने के दौरार हमारे शरीर से रिलीज होते हैं और हमें रिलैक्स और स्ट्रैस फ्री रखने में मदद करते हैं. महज 20 सैकंड के किसिंग के बाद ही ये हारमोंस शरीर से रिलीज होने लगते हैं.

फेशियल मसल के लिए अच्छा: एक पैशनेट किस के दौरान आप के चेहरे की 34 फेशियल मसल्स जबकि शरीर के बाकी हिस्सों की 112 पोस्चरल मसल्स इन्वौल्व होती हैं. लिहाजा, किस करने से शरीर की ये मसल्स टाइट और टोंड होती हैं. यही नहीं, किस करने के दौरान चेहरे का ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ जाता है, जिस से आप के चेहरे पर निखार आ जाता है और आप यंग लगते हैं.

सफेद और चमकदार दांतों के लिए: अगर आप मोतियों जैसे सफेद दांतों की ख्वाहिश रखते हैं तो किस करना आप के लिए फायदेमंद है. किस के दौरान मुंह में बनने वाली लार दांतों से कैविटी को दूर कर बैक्टीरिया को खत्म करती है. **-मिनी सिंह** ●

मासिकधर्म

अंधविश्वास के अंधेरे में क्यों

यह विडंबना ही है कि एक तरफ तो हम विज्ञान का लाभ उठा रहे हैं, मगर दूसरी तरफ अंधविश्वासों और पाखडों ने हमारी सोच को कुंठित कर दिया है...

मैं एक पुरुष हूं और इस नाते मुझे महिलाओं के जैसे होने वाले मासिकधर्म का कोई भी डर नहीं है, मगर 2 ऐसी घटनाएं मैं ने अपनी बहन के साथ देखीं, जिन्होंने मेरे मन को पूरी तरह न केवल हिलाया, बल्कि स्त्री के प्रति और भी श्रद्धा से भर दिया.

मेरी दीदी जो मुझ से 5 साल बड़ी हैं, जब वे 10वीं कक्षा में थीं तब वे अचानक स्कूल से एक दिन जल्दी घर वापस आ गईं. उन का चेहरे का रंग उड़ा हुआ था. उन के कुरते के पिछले हिस्से पर खून के निशान थे उन्हें उन्होंने पानी से धोया था और जिस कारण उन के कपड़े पूरी तरह गीले हो गए थे. मेरे पूछने पर वे बात टाल गईं और मां ने मुझे डांट कर चुप करा दिया.

बड़ा होने पर धीरेधीरे मैं स्वयं समझ गया कि उस दिन दीदी के साथ क्या हुआ था. जो भी हुआ उस समय दीदी की मनोदशा की सोच कर मैं आज भी कांप उठता हूं.

मुझे अपने बचपन की दूसरी घटना याद आती है जब मेरी दीदी की शादी के बाद मैं पहली बार उन के घर गया था तो एक सुबह मैं ने देखा कि दीदी जमीन पर सो रही थीं, जबकि जीजाजी बिस्तर पर. दीदी से मैं ने इस का कारण पूछा तो उन्होंने सहजता से बता दिया कि स्त्रियों में जब मासिकचक्र होता है तो वे अछूत हो जाती हैं और उन्हें जमीन पर ही सोना पड़ता है.

उस समय तो उन की बात बहुत अजीब लगी, पर मैं करता भी क्या. इसलिए मैं चुप ही रहा. मगर आज जब मैं बड़ा हो गया हूं तो मैं ने इस विषय पर लिख कर अंधविश्वास खत्म करने की बात सोची और इसीलिए आज यह लेख लिख रहा हूं.

सामान्य प्रक्रिया

अपने जीवनकाल में हर महिला को मासिकचक्र से गुजरना पड़ता है, जो बहुत ही सामान्य प्रक्रिया है पर धार्मिक दृष्टि से औरतों को अपवित्र माना जाता है.

मगर यदि मासिकधर्म के होने से कोई महिला अपवित्र हो जाती है तब तो इस दुनिया का हर पुरुष और महिला अपवित्र है, क्योंकि जन्म के समय हर बच्चा उसी रक्त में सना होता है.

अगर खुले दिमाग से गौर किया जाए तो मासिकचक्र के दौरान स्त्री को अपने से अलग रखना पुरुष के झूठे अहंकार को पोषित करने के अलावा और कुछ नहीं और इस काम में काफी हद तक पुरुषों की सहायता की है हिंदू धर्म के पुराणों ने. पुराणों की एक कथा के अनुसार इंद्र देवता ने अपने हिस्से का पाप औरतों को भी दे दिया था और इसी कारण महिलाओं को प्रतिमाह इस मासिकधर्म की पीड़ा से गुजरना पड़ता है.

हारमोंस में बदलाव

मुंबई में महिलाओं पर किए गए एक सर्वे में एक कामकाजी महिला ईशा बताती हैं, "मैं अपने पति से कोई भी पीड़ा शेयर नहीं करती, फिर भी वे मेरी असहजता देख कर समझ जाते हैं और चूंकि मैं इन दिनों में हारमोंस में बदलाव के कारण थोड़ी चिड़चिड़ी हो जाती हूं, इसलिए वे मुझे मानसिक रूप से सहयोग देते ही घर के कामकाज में भी मेरी मदद करते हैं."

जबकि ईशा के साथ ही काम करने वाली नेहा कहती है, "अब क्या बताऊं आप को...मेरे ये 6-7 दिन नर्क जैसे बीतते हैं, क्योंकि मेरे पति को इन्हीं दिनों में संबंध बनाने की प्रबल इच्छा होती है, जबकि मेरे लिए ऐसा कर पाना लगभग असंभव सा होता है और जब मैं उन्हें मना करती हूं तो वे नाराज हो कर मारपीट पर उतर आते हैं."

लिव इन रिश्तों में रहने वाली एक महिला कोमल बताती है, "मैं और मेरे पार्टनर यहां मुंबई में अपने कैरियर की तलाश कर रहे हैं. ऐसे में मेरे इन दिनों में वैसे तो वह ज्यादा प्रतिक्रिया नहीं देता, पर मैं उस के व्यवहार में कुछ रूखापन सा महसूस करती हूं."

मुंबई के ही एक कालेज में बीए तृतीय वर्ष की छात्रा सब्या बताती है कि वह और उस का बौयफ्रैंड एकदूसरे से बहुत प्रेम करते हैं और आगे चल कर शादी भी करना चाहते हैं पर जिन दिनों मैं मासिकचक्र के दौर से गुजर रही होती हूं उन दिनों बौयफ्रैंड मेरा और भी अधिक ध्यान रखता है और मेरे बदले व्यवहार और चिड़चिड़ेपन पर नाराज नहीं होता, बल्कि और अधिक केयरिंग हो जाता है और मेरी पढ़ाई और अन्य कामों में मेरी सहायता करता है.

इन दिनों में संबंध बनाने को ले कर उस वर्ग की महिलाओं को समस्या आती है, जिन के पुरुष कमाने के लिए महीनों तक बाहर रहते हैं और साल में कभीकभार ही घर आते हैं और आकस्मिक घर आने पर प्रेम से भरे पति को ऐसे में यदि पत्नी सैक्स का सुख देने से वंचित कर दे तो यह भी पति के गुस्से का कारण बनता है.

पैड्स पर होने वाला खर्चा भी कम तो नहीं

बाजार में मिलने वाले सैनिटरी पैड्स विभिन्न कंपनियों के होते हैं. आमतौर पैड्स का एक पैकेट 30 से 35 का आता है और एक महिला को 1 महीने में इस तरह के 2-3 पैकेट खर्च हो जाते हैं. इस प्रकार एक महीने में 100 से 150 का खर्चा हो ही जाता है.

जो महिलाएं आर्थिक रूप से स्वतंत्र हैं उन्हें तो इस खर्चे से कोई असर नहीं पड़ता पर जो गांवों में रहती हैं या जिन के पतियों के पास कोई रोजगार नहीं होता है उन के लिए पैड्स खरीदने पर आने वाला यह खर्चा सिरदर्द बन जाता है और खुद के पास रोजगार न होने की हालत में एक पति को पैसे के लिए अपने पिता पर निर्भर रहना पड़ता है और हर महीने पिता से पैसे मांगना एक बेरोजगार शादीशुदा युवक के लिए काफी शर्म भरा अनुभव होता है.

पैड्स का निस्तारण एक बड़ी समस्या

सैनिटरी पैड्स प्रयोग करने के बाद इन्हें सुरक्षित ठिकाने लगाना भी एक टेढ़ी खीर होती है.

जिन घरों में लोग संयुक्त परिवार में रहते हैं और रूढ़िवादिता से बंधे होने के कारण इन घरों की बहुओं और बेटियों को इन दिनों में अलगथलग रहना पड़ता है और असली परेशानी तब आती है जब इन पैड्स को प्रयोग के बाद फेंकने की बारी आती है. ऐसे में ये

महिलाएं रात होने का इंतजातर करती हैं और दबे पैर छत पर जा कर कूड़े के ढेर में फेंकती हैं.

कालोनियों में भी इन पैड्स का निस्तारण एक बड़ी समस्या बन कर उभर रहा है. महिलाएं प्रयोग के बाद इन्हें सड़क के किनारे लगी डस्टबिन में फेंक देती है, जिन्हें कुत्ते मुंह में डाल कर नोच डालते हैं और इधरउधर बिखेर देते हैं.

हमारे समाज में बहुत से अंधविश्वास भी फैले हुए हैं, उन में से कुछ इस प्रकार हैं:

अंधविश्वास के कारण

गाय को न छूना : मासिकधर्म के समय महिलाओं को गाय तक को छूने की मनाही होती, क्योंकि अगर रजस्वला स्त्री ने गाय को छू लिया तो गाय दूध देना बंद कर देगी. तभी हास्यप्रद और अवैज्ञानिक बात है.

तुलसी के पौधे से दूर रहना : महिलाओं को तुलसी के पौधे से दूर रहना होता है. अगर मासिकधर्म के दौरान स्त्री की छाया तुलसी के पौधे पर पड़ गई तो वह सूख जाएगा. इस का वैज्ञानिक कारण पूछने पर कोई बता नहीं पाता और सिर्फ यह कह कर पल्ला झाड़ लेते हैं कि यह बात उन्हें उन के बड़ेबुजुर्गों ने बताई है, इसलिए वे इसे मानते आ रहे हैं.

इन बातों के अलावा अचार न छूना, किसी को पानी तक न देना और घर के ही एक कोने में पड़े रहना जो पूरी तरह से किसी भी यातना से कम नहीं है.

इन दिनों हिंदू स्त्रियों को मंदिर जाने की भी मनाही होती है, सबरीमाला के मंदिर में 10 साल से ले कर 50 साल की स्त्रियों को प्रवेश की जो मनाही है वह शायद स्त्री के रजस्वला होने के कारण ही बनाई गई है और स्त्रियां घर में भी किसी प्रकार की पूजापाठ नहीं कर सकती हैं. महिलाएं इन दिनों भगवान के नाम का उच्चारण भी नहीं कर सकती हैं और अगर ऐसा कर दिया तो उन्हें एक और बड़ा पाप लग सकता है.

धर्म के नाम पर साजिश

ईसाई धर्म में स्त्रियों को किसी तरह की खास मनाही नहीं है. अगर स्त्रियां चाहें तो वे चर्च भी जा सकती हैं. इस पूरी दुनिया में सिख धर्म ही ऐसा धर्म है जो एक रजस्वला स्त्री को इन दिनों में और भी ज्यादा पवित्र मानता है. सिख धर्म के अनुसार जिस रक्त से जीवन पनपता है और जो स्त्री पूरे संसार को जन्म देती है वह भला अपवित्र कैसे हो सकती है, बल्कि वह तो इन दिनों में और भी पवित्र हो जाती है और इसी अवधारणा के चलते सिख महिलाओं पर कोई पाबंदी नहीं होती और वे गुरुद्वारे भी जा सकती हैं.

ये तो वे बातें हैं, जिन्हें सदियों से मानते आ रहे हैं पर किसी भी बात को मानने से ज्यादा जरूरी है उस का वैज्ञानिक आधार जानना. आज बाजार में बहुत सी ऐसी पुस्तकें हैं जिन्हें पढ़ कर आप अपना ज्ञान बढ़ा सकते हैं, साथ ही आप अपनी बेटी को भी मासिकधर्म के बारे में सहीसही बताएं.

खुल कर बताएं

जब आप की बेटी 9-10 साल की हो जाए तब आप उसे मासिकधर्म के बारे में सबकुछ बताना शुरू कर दें ताकि बेटी का बालमन उसे आसानी से समझ सके.

अधिकतर हम सभी खून देख कर घबरा जाते हैं. खून का मतलब चोट लगना होता है. हमारी यही मनोदशा रहती है और जब आप की बेटी पहली बार इस अनुभव से गुजरे तो वह बिना घबराए इस प्रक्रिया से आसानी से गुजर सके इस बात की जिम्मेदारी मां और बाप दोनों पर समान रूप से होती है.

अगर मातापिता दोनों काम पर जाते हैं तो बेटी के लिए एक आकस्मिक मासिक किट तैयार कर दें, जिस में एक पैंटी का जोड़ा और 2-3 पैड्स रख दें. शुरुआत में मासिकधर्म काफी अनियमित हो सकता है.

ऐसे में यह किट आप की बेटी को स्कूल में भी भयमुक्त रखेगी और यदि हो सके तो बेटी को यह भी बताएं कि यह जीवन को आगे बढ़ाने के लिए आवश्यक प्रक्रिया है और इस से शर्म महसूस करने की जगह अपनेआप को गौरवान्वित महसूस करना चाहिए. अपनी बिटिया को बताएं कि यह एक नैसर्गिक क्रिया है.

शर्म की बात नहीं

पिछले दिनों सोशल मीडिया पर 'हैप्पी टू ब्लीड' नामक कैंपेन काफी लोकप्रिय हुई थी. इस कैंपेन में एक लड़की को समय से पहले मासिकधर्म होने लगा था और उस का उसे पता नहीं चला और पुरुष उसे अजीब नजरों से घूरते रहे. उस की अनभिज्ञता देख रास्ते में एक महिला ने उसे सैनिटरी पैड दिया तब उस की समझ में आया कि उसे मर्द रास्ते में क्यों घूर रहे थे.

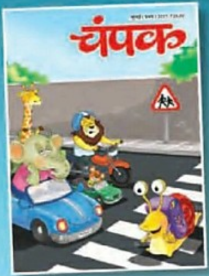
उस लड़की ने खून में भीगा अपना पाजामा सोशल मीडिया पर भी शेयर किया और लिखा कि मेरी यह पोस्ट उन महिलाओं के लिए है जिन्होंने मेरे स्त्रीत्व को छिपाने में मेरी मदद करी, मेरे लिए यह कोई शर्म की बात नहीं है, बल्कि हर महीने दर्द के साथ होने वाली एक सामान्य प्रक्रिया है.

जिस स्त्री को पीरियड नहीं आते, वह भी तनाव में रहती है और हर महिला को इसे सामान्य ढंग से ही लेना चाहिए न कि इसे एक पाप और टैबू मान कर अंधविश्वास में जिंदगी बसर करनी चाहिए. **-नीरज कुमार मिश्रा** ●

सरस सलिल
हवा हो गई विकास की सुर्खियां

सरिता
युवा नेता हैं कहां

सत्यकथा
जुलाई 2017
₹ 35.00
सुपर चोर
बंटी को 10 वर्ष सजा



मनोहर कहानियां
कर्नल का शिकारी बेटा

फार्म n फूड
बदहाल

सुखी जीवन संतुष्ट परिवार समृद्ध घर की मार्गदर्शक पत्रिकाएं

हमारा उद्देश्य पाठकों को ऐसे नए युग में ले जाना है जहां कड़ी मेहनत, लगन व बुद्धि के बल से सफलता प्राप्त होती है न कि जाति, धर्म, पाखंड, जोड़तोड़ या भ्रष्टाचार की वजह से. यदि हम आत्मसम्मान के साथ सिर ऊंचा कर के जीना चाहते हैं तो हमें अपना भविष्य आत्मबल पर तय करना होगा.

दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

जब दुलहन हो पैसे वाली

ससुराल अमीर हो तो लड़कों को निभाने में कितनी तकलीफें उठानी पड़ती हैं, जानिए जरूर...

राहुल एक मध्यवर्गीय परिवार का होनहार युवक था. वह अपने जैसी मेहनती और पढ़ीलिखी लड़की से शादी करना चाहता था. मेरठ के अमीर परिवार से उस के लिए रिश्ता आ गया. शैली दिखने में खूबसूरत पर अल्हड़ थी. राहुल ने अपनी मम्मी और भैया को समझाना भी चाहा परंतु किसी ने उस की ओर ध्यान नहीं दिया था. बहुत धूमधाम से विवाह हुआ और फिर शैली को ले कर राहुल बैंगलौर चला गया.

जल्द ही शैली के तौरतरीकों से राहुल परेशान हो उठा. जब भी राहुल शैली के परिवार से बात करता तो उन्हें उस की परेशानी समझ ही नहीं आती. जिसे राहुल फुजूलखर्ची मानता था वह शैली के घर वालों के हिसाब से सामान्य खर्च था.

सुशील की जब अनुराधा से शादी हुई तो शुरू में सुशील ससुराल की चमकदमक देख कर बहुत खुश था पर जल्द ही वह ससुराल वालों के अनावश्यक हस्तक्षेप से तंग आ गया. उन के हनीमून प्लैन से ले कर उन के बच्चे की डिलिवरी तक सबकुछ वही लोग तय करते थे. अनुराधा खुद अपने ससुराल वालों को दोयम दर्जे का मानती है.

सुशील अपने घर वालों और ससुराल वालों के बीच पिस रहा है और बहुत सारी बीमारियों ने उस के शरीर में घर बना लिया है.

मृणाल का नयना से प्रेम विवाह हुआ था. शुरू के 2 वर्ष तक तो प्रेम के सहारे नयना की जिंदगी चलती रही पर फिर जल्द ही वह प्रेम से ऊब गई. हकीकत से सामना होते ही नयना और मृणाल को समझ आ गया कि उन की सोच में जमीनआसमान का फर्क है. अब नयना के घर वालों ने ही मृणाल को अपने व्यापार में लगा लिया है. विवाह के 10 वर्ष के बाद भी मृणाल की हैसियत अपनी ससुराल में दामाद की कम, एक कर्मचारी की ज्यादा है.

इन सभी उदाहरणों से एक बात तो साफ है कि विवाह के बाद लड़कियों को ही नहीं लड़कों को भी अपनी ससुराल में तालमेल बैठाने में बहुत दिक्कतें आती हैं और वे तब और अधिक हो जाती हैं जब लड़के की ससुराल बहुत अमीर हो.

तालमेल बैठाने में आती है दिक्कत: विवाह की गाड़ी आपसी तालमेल से ही सरपट दौड़ती है मगर अगर पत्नी बहुत अमीर परिवार से है तो तालमेल बैठाने में बहुत ज्यादा समय लगता है. जो अमीर परिवार की लड़की को जरूरत लगती है वह हो सकता है एक मध्यवर्गीय परिवार के लड़के को फुजूलखर्ची लगती हो. अगर आप की पत्नी बहुत अमीर परिवार से है तो यह जान लें कि उस की आदतें एक दिन में नहीं बदल जाएंगी. कुछ आप को समझना होगा और कुछ उसे.

अनावश्यक हस्तक्षेप से बचें: जब दोनों परिवारों में आर्थिक भिन्नता होती है तो यह देखने में आता है कि दोनों ही परिवार अपनेअपने ढंग से अपना वर्चस्व बनाने के लिए अनावश्यक हस्तक्षेप करते हैं. यह जिंदगी आप दोनों को गुजारनी है. आप के परिवारों को नहीं, इसलिए किस की बात सुननी है किस की नहीं यह आप स्वयं तय कर सकते हैं. हर किसी की बात पर अमल करने की कोशिश करेंगे तो आप लोगों के बीच में मनमुटाव ही रहेगा.

निर्धारित करें सीमारेखा: हर मातापिता अपनी बेटी को बहुत खुश देखना चाहते हैं. इस कारण कभीकभी वे अपनी बेटी को ऐसे तोहफे दे देते हैं, जो उन के दामाद के आत्मसम्मान को ठेस पहुंचा सकते हैं. अगर आप अपनी ससुराल से ऐसे तोहफे स्वीकार नहीं करना चाहते हैं तो साफ मगर विनम्र शब्दों में मना कर दीजिए. हो सकता है पहली बार आप की पत्नी और उस के परिवार को बुरा लगे परंतु रिश्तों को निभाने के लिए एक सीमारेखा निर्धारित करना आवश्यक है.

हीनभावना को रखें दूर: अगर आप की पत्नी बहुत अमीर परिवार से है और फिर भी उस के परिवार ने उसे आप के लिए चुना है, तो इस बात का साफ मतलब है कि आप के अंदर कुछ ऐसे गुण और हुनर होंगे जो उन्हें दूसरे लड़कों में नजर नहीं आए होंगे. आप की जितनी आमदनी है, उसी के अनुरूप अपनी जिंदगी के सफर की शुरुआत कीजिए. बहुत बार देखने में आता है कि हीनभावना से ग्रस्त हो कर लड़के अधिक खर्चा कर देते हैं, जो बाद में उन्हीं की जेब पर भारी पड़ता है.

तोहफों से न आंकें रिश्तों की कीमत: ससुराल अमीर हो तो बहुत बार लड़के अनावश्यक दबाव के चलते महंगेमहंगे तोहफे देते हैं, जो उन की जेब पर भारी पड़ता है. रिश्तों को मधुर बनाने के लिए तोहफों की नहीं, अच्छे तालमेल की आवश्यकता होती है. **-रितु वर्मा** ●

RAHO SAFE
Protect, Prevent and Care
REGULAR
SANITARY PADS
Soft Comfort
With GEL LOCK Technology
6 FREE
₹28
6 N
240 mm
EXTRA LONG
SANITARY PADS
Soft Comfort
With GEL LOCK Technology
6 FREE
₹35
6 N
280 mm

RAHO SAFE

Protect, Prevent and Care

Un Dino Mein Aapke Saath

6 pads at ₹28

Jacqueline Fernandez

REGULAR | EXTRA LONG

FREE DISPOSABLE BAGS

Hand Hygiene | Home Hygiene | Sanitary Pads | Outdoor Care

FOR DISTRIBUTOR INQUIRY: Anand Prashad- 9871500032

FOR RETAILER INQUIRY: NOIDA: Aamir- 9161696959 | GREATER NOIDA: Anil - 9311405093 | GHAZIABAD: Tushar - 9310002575, Sintoo: 7838425780 | AGRA: Nitin Jain - 9760832689, Prateek Goyal - 7983582434 | MUZAFFARNAGAR: Neeraj Kumar - 9084514386 FATEHPUR SIKRI: Vinay Mittal - 9411045805 | SAHARANPUR: Ishant Madaan - 9997936008 | DEOBAND: Vishal Gupta - 8923450465 RUDARPUR: Pankaj fartyal: 9756157926 | NAKUR: Kuldeep jain - 9897803985 | RAMPUR MANIHARAN: Rajkisore - 7500273552 CHUTMALPUR: Monu - 9927992789 | SHAMLI: Pritam Tayal - 9149242003 | BHUDHANA: Himanshu Singhal - 9412639276 HALDWANI: Pankaj fartyal - 8171294444 | RAMNAGER: Pankaj fartyal - 9927908745 | TANAKPUR: Pankaj fartyal - 7455971605

कहानी ● पूनम अहमद

धमकियां

शहरी मौडर्न लड़की से शादी की चाहत रखने वाले शेखर की शादी जब गांव की रहने वाली सुधा से हुई तो वह बातबात पर तलाक की धमकियां देने लगा, मगर वह इस बात से अनजान था कि उस की ये धमकियां उस पर ही एक दिन भारी पड़ने वाली हैं...

शेखर और सुधा की मैरिज ऐनिवर्सरी थी और अच्छी बात यह भी हो गई कि शनिवार था तो आराम से सब सैलिब्रेशन के मूड में थे कि यदि पार्टी लेट भी चले तो कोई परेशानी नहीं, क्योंकि संडे रात को देर होने पर महानगरों में औफिस जाने वाले लोगों को मंडे ब्लूज सताते हैं. अनंत और प्रिया ने पार्टी का सब इंतजाम कर लिया था, अंजू और सुधीर से भी बात हो गई थी. वे भी सुबह ही आ रहे थे.

प्रोग्राम यह था कि पहले पूरा परिवार एकसाथ घर पर लंच करेगा, फिर डिनर करने सब बाहर जाएंगे, इस तरह पूरा दिन सब एकसाथ बिताने वाले थे.

शेखर और सुधा अपने बच्चों के साथ समय बिताने के लिए अति उत्साहित थे. अनंत तो अपनी पत्नी प्रिया और एक बेटी पारुल के साथ उन के साथ ही रहता था. बेटी अंजू अंधेरी में अपने पति सुधीर और बेटे अनुज के साथ रहती थी. मुंबई में होने पर भी मिलनाजुलना जल्दी नहीं हो पाता था. बहूबेटा, बेटीदामाद सब वर्किंग थे. इसलिए जब भी सब एकसाथ मिलते, शेखर और सुधा बहुत खुश होते थे.

सब की बौंडिंग बहुत अच्छी थी, सब जब भी मिलते, महफिल खूब जमती, जम कर एकदूसरे की टांग खिंचाई होती. कोई किसी की बात का बुरा न मानता. बच्चों के साथ शेखर और सुधा भी खूब हंसतेहंसाते.

12 बजे अंजू सुधीर और अनुज के साथ आ गई. सब ने एकदूसरे को प्यार से गले लगाया. शेखर और सुधा के साथसाथ अंजू सब के लिए कुछ न कुछ लाई थी. पारुल और अनुज तो अपने में बिजी हो गए. हंसीमजाक के साथसाथ खाना भी लगता रहा. लंच भी बाहर से औॅर्डर कर लिया गया था, पर प्रिया ने साससुर के लिए खीर और दहीवड़े उन की पसंद को ध्यान में रख कर खुद बनाए थे, जिन्हें सब ने खूब तारीफ करते हुए खाया.

खाना खाते हुए सुधीर ने बहुत सम्मानपूर्वक कहा, "पापा, आप लोगों की मैरिड लाइफ एक उदाहरण है हमारे लिए, कभी आप लोगों को किसी बात पर बहस करते नहीं देखा. इतनी अच्छी बौंडिंग है आप दोनों की. मेरे मम्मीपापा तो खूब लड़ लेते थे, आप लोगों से बहुत कुछ सीखना चाहिए."

फिर जानबूझ कर अंजू को छेड़ते हुए कहा, "इसे भी कुछ सिखा दिया होता... बहुत लड़ती है मुझ से. कई बार तो शुरूशुरू में लगता था कि इस से निभेगी भी या नहीं."

अंजू ने प्यार से घूरा, "बकवास बंद करो, तुम से कभी नहीं लड़ी मैं... झूठे."

प्रिया ने भी कहा, "हां, जीजू आप ठीक कह रहे हैं, मम्मीपापा की कमाल की बौंडिंग है, दोनों एकदूसरे का बहुत ध्यान रखते हैं, बिना कहे ही एकदूसरे के मन की बात जान लेते हैं. यहां तो अनंत को मेरी कोई बात ही याद नहीं रहती. काश, अनंत भी पापा की तरह केयरिंग होता."

अनंत से भी रहा नहीं गया, झूठमूठ गले में कुछ फंसने की ऐक्टिंग करता हुआ बोला, "मेरी प्यारी बहन, अंजू, ये हम दोनों भाईबहन क्या सुन रहे हैं, क्यों न आज मम्मीपापा की बहू और दामाद को इस बौंडिंग की सचाई बता दें? हम कब तक ये ताने सुनते रहेंगे?" कहताकहता अनंत अंजू को देख कर शरारत से हंस दिया.

शेखर ने चौंकते हुए कहा, "अरे, कैसी सचाई? क्या तुम बच्चों से अपने पेरैंट्स की तारीफ सहन नहीं हो रही?"

अनंत हंसा. बोला, "मम्मीपापा तैयार हो जाइए, आप की बहू और आप के दामाद से हम भाईबहन आप की इस बौंडिंग का राज शेयर करने जा रहे हैं," फिर नाटकीय स्वर में अंजू से कहा, "चल बहन, शुरू हो जा."

अंजू ने जोर से हंसते हुए बताना शुरू किया, "जब हम छोटे थे, हम रोज देखते कि पापामम्मी को हर बात में कहते हैं कि मैं तुम्हारे साथ एक दिन नहीं रह सकता, मेरी अम्मांपिताजी ने मेरे साथ बहुत बुरा किया है कि तुम से मेरी शादी करवा दी, मेरे जैसे स्मार्ट लड़के के लिए

पता नहीं कहां से गंवार लड़की ले कर मेरे साथ बांध दी."

यह सुनते ही प्रिया और सुधीर ने चौंकते हुए शेखर और सुधा को देखा, शेखर बहुत शर्मिंदा दिखे और सुधा की आंखों में नमी सी आ गई थी जिसे देख कर शेखर और शर्मिंदा हुए.

अनंत ने कहा, "और एक मजेदार बात यह थी कि हमें रोज लगता कि बस शायद कल मम्मी और पापा अलग हो जाएंगे पर हम अगले दिन देखते कि दोनों अपनेअपने काम में रोज की तरह व्यस्त हैं. सारे रिश्तेदारों को पता था कि दादादादी ने अपनी पसंद की लड़की से पापा की शादी कराई है और पापा को मम्मी पसंद नहीं है.

"हम किसी से भी मिलते, हम से पूछा जाता कि अब भी तुम्हारे पापा को तुम्हारी मम्मी पसंद नहीं है क्या... हमें कुछ समझ न आता कि क्या कहें पर सब ही मम्मी की खूब तारीफ करते, सब का कहना था कि मम्मी जैसी लड़की बहुत कम को मिलती है पर पापा घर में हर बातबात पर यही कहते कि उन की लाइफ खराब हो गई है. यह शादी उन की मरजी से नहीं हुई है. उन्हें किसी शहर की मौडर्न लड़की से शादी करनी थी और उन के पेरैंट्स ने अपने गांव की लड़की से उन की शादी करवा दी.

"हालांकि मम्मी बहुत पढ़ीलिखी हैं पर प्रोफैसर पापा अलग ही दुनिया में जीते और अंजू मम्मीपापा के तलाक के डर के साए में जीते रहे. कभी अनंत मुझे समझाता, तसल्ली देता कि कुछ नहीं होगा, कभी मैं उसे समझाती कि अगले दिन तो सब ठीक हो ही जाता है. भई हमारा बचपन और जवानी तो पापा की धमकियों में ही बीत गई.

"शेखर बहुत शर्मिंदा थे और सुधा की आंखों में नमी सी आ गई थी, जिसे देख कर शेखर को और भी पश्चाताप होने लगा था..."

फिर अचानक अनंत जोर से हंसा और कहने लगा, "धीरेधीरे हम बड़े हो ही गए और समझ आ गया कि पापा सिर्फ मम्मी को धमकियां देते हैं, हमारी प्यारी मां को छोड़ना इन के बस की बात नहीं."

प्रिया और सुधीर ने शेखर को बनावटी गुस्सा दिखाते हुए कहा, "पापा, वैरी बैड. हम आप को क्या समझते थे, और आप क्या निकले. बेचारे बच्चे आप की धमकियों में जीते रहे और हम आप दोनों की बौंडिंग के फैन होते रहे. क्यों पापा, ये धमकियां क्यों देते रहे?"

शेखर ने सुधा की तरफ देखते हुए कहा, "वैसे अच्छा ही हुआ कि आज तुम लोगों ने बात छेड़ दी, दिन भी अच्छा है आज."

उन के इतना कहते ही अंजू ने कहा, "अच्छा? दिन अच्छा हो गया अब मैरिज ऐनिवर्सरी का... बच्चों को परेशान कर के."

"हां बेटा, दिन बहुत अच्छा आज का जो मुझे इस दिन सुधा मिली."

अब सब ने उन्हें चिढ़ाना शुरू कर दिया, "रहने दो पापा, हम आप की धमकियां नहीं भूलेंगे."

"सच कहता हूं, मैं गलत था, मैं ने सुधा को सच में तलाक की धमकी दे दे कर बहुत परेशान किया. मैं चाहता था कि मैं बहुत मौडर्न लड़की से शादी करूं, गांव की लड़की मुझे पसंद नहीं थी. हमेशा शहर में रहने के कारण मुझे शहरी लड़कियां ही भातीं. जब अम्मांपिताजी ने सुधा की बात की तो मैं ने साफसाफ मना कर दिया पर सुधा के पेरैंट्स की डैथ हो चुकी थी और भाई ने ही हमेशा सुधा की जिम्मेदारी संभाली थी.

"अम्मां को सुधा से बहुत लगाव था. मैं ने तो यहां तक कह दिया था कि मंडप से ही भाग जाऊंगा पर पिताजी के आगे एक न चली और सारा गुस्सा सुधा पर ही उतरता रहा. हमारे 7 भाईबहनों के परिवार को सुधा ने ऐसे अपनाया कि सब मुझे भूलने लगे. हर मुंह पर सुधा का नाम, सुधा के गुण देख कर सब इस की तारीफ करते न थकते पर मेरा गुस्सा कम होने का नाम ही न लेता. मगर धीरेधीरे मेरे दिल में इस ने ऐसी जगह बना ली कि क्या कहूं. मैं ही इस का सब से बड़ा दीवाना बन गया.

"जब आनंद पैदा हुआ तो सब को लगा कि अब सब ठीक हो जाएगा पर मैं नहीं सुधरा. सुधा से कहता कि बस यह थोड़ा बड़ा

हो जाए तो मैं तुम्हें तलाक दे दूंगा, फिर 2 साल बाद अंजू हुई तो भी मैं यही कहता रहा कि बस बच्चे बड़े हो जाएं तो मैं तुम्हें तलाक दे दूंगा अगर तुम चाहो तो गांव में अम्मां के साथ रह सकती हो, फिर बच्चे बड़े हो रहे थे तो मेरी बहनों की शादी का नंबर आता रहा.

"सुधा अपनी हर जिम्मेदारी दिल से पूरी करती रही और मेरे दिल में जगह बनाती रही पर मैं इतना बुरा था कि तलाक की धमकियों से बाज न आता, सुधा घर के इतने कामों के साथ अपना पूरा ध्यान पढ़ाईलिखाई में लगाती और इस ने धीरेधीरे अपनी पीएचडी भी पूरी कर ली और एक दिन एक कालेज में जब इसे जौब भी मिल गई तो मैं पूरी तरह से अपनी हर गलती के लिए इतना शर्मिंदा था कि इस से माफी भी मांगने की मेरी हिम्मत नहीं हुई.

"आज तक मन ही मन इतना शर्मिंदा था कि आज इसलिए इस दिन को अच्छा बता रहा कि आज मैं तुम सब के सामने सुधा से माफी मांगने की हिम्मत कर पा रहा हूं. बच्चों, तुम से भी शर्मिंदा हूं कि मेरी तलाक की धमकियों से तुम्हारा बाल मन आहत होता रहा और मुझे खबर भी नहीं हुई, सुधा, अनंत और अंजू तुम सब मुझे आज माफ कर दो."

प्रिया ने सुधा की तरफ देखते हुए कहा, "मम्मी, आप भी कुछ कहिए न?"

सुधा ने एक ठंडी सांस लेते हुए कहा, "शुरू में तो एक झटका सा लगा जब पता चला कि मैं इन्हें पसंद नहीं... मातापिता थे नहीं... भाई ने बहुत मन से मेरा विवाह इन के साथ किया था. लगा भाई को बहुत दुख होगा अगर उस से अपना दुख बताऊंगी तो, इसलिए कभी किसी से शेयर ही नहीं किया कि पति तलाक की धमकी दे रहा है... सोचा समय के साथ शायद सब ठीक हो जाए. और ठीक हुआ भी.

"तुम दोनों के पैदा होने के बाद इन का अलग रूप देखा, तुम दोनों को ये खूब स्नेह देते... कालेज से आते ही तुम दोनों के साथ खूब खेलते... मैं ने यह भी महसूस किया कि मुझे अपने पेरैंट्स के सामने या उन के आसपास होने पर ये तलाक की धमकियां ज्यादा देते हैं.

"अकेले में इन का व्यवहार कभी खराब भी नहीं रहा. मेरी सारी जरूरतों का हमेशा ध्यान रखते, मैं समझने लगी थी कि ये हम सब को प्यार करते हैं, हमारे बिना नहीं रह सकते. ये धमकियां पूरी तरह से झूठी हैं, सिर्फ अपने पेरैंट्स को गुस्सा दिखाने के लिए ज्यादा करते हैं.

"ये अपने पेरैंट्स से इस बात पर नाराज थे कि उन्होंने इन के विवाह के लिए इन की मरजी नहीं पूछी, सीधे अपना फैसला थोप दिया.

"जब मैं ने यह समझ लिया तो जीना मुश्किल ही नहीं रहा. पढ़ने का शौक था... किताबें तो ये ही ला कर दिया करते. पूरा सहयोग किया. तभी तो पी एच डी कर पाई, रातभर बैठ कर पढ़ती तो ये कभी चाय बना कर देते, कभी गरम दूध का गिलास जबरदस्ती पकड़ा देते और अगर अगले दिन अम्मांपिताजी आ जाएं तो तलाक का पुराण शुरू हो जाता, पर मैं इन के मौन प्रेम का स्वाद चख चुकी थी. फिर मुझ पर कोई धमकी असर न करती," कहतेकहते सुधा हंस दीं.

शेखर हैरानी से उन का मुंह देख रहे थे, बोले, "मतलब तुम्हें जरा भी चिंता नहीं हुई कभी?"

"नहीं जनाब, कभी भी नहीं," सुधा मुसकराईं.

अनंत और अंजू ने एकदूसरे की तरफ देखा, फिर अनंत बोला, "ले बहन, और सुनो इन की कहानी. मतलब हम ही बेवकूफ थे जो सारा बचपन डरते रहे कि हाय, मम्मीपापा का तलाक न हो जाए, हमारा क्या होगा.

"हम बच्चे तो कई बार यह बात भी करने बैठ जाते कि पापा के पास कौन रहेगा, मम्मी के पास कौन, हमें तो फिल्मों में देख कोर्ट के सीन याद आते और हम अलग ही प्लानिंग करते. मम्मीपापा बहुत जुल्म किया आप ने बच्चों पर. ये धमकियां हमारे बचपन पर बहुत भारी पड़ी हैं."

शेखर ने अब गंभीरतापूर्वक कहा, "हां बच्चो, यह मैं मानता हूं कि तुम दोनों के साथ मैं ने अच्छा नहीं किया, मुझे कभी महसूस ही नहीं हुआ कि मेरे बच्चों के दिलों पर ये धमकियां क्या असर कर रही होंगी... सौरी, बच्चो."

अंजू ने चहकते हुए शरारत से कहा, "वह तो अच्छा है मम्मी ने यह बात एक दिन महसूस कर ली कि आप की तलाक की ये धमकियां हमें डिस्टर्ब करती हैं तो उन्होंने हमें बैठा कर एक दिन समझा दिया था कि आप का यह गुस्सा दादादादी को दिखाने का एक नाटक है... कुछ तलाकवलाक कभी नहीं होगा. तब जा कर हम थोड़ा रिलैक्स हुए थे."

शेखर अब मुसकराए और फिर नाटकीय स्वर में बोले, "मतलब मेरी खोखली धमकी का किसी पर भी असर नहीं पड़ रहा था और मैं खुद को तीसमारखां समझता रहा."

सुधीर ने प्रिया को देखते हुए कहा, "प्रिया, अनंत और अंजू कोई धमकी कभी दें तो सीरियसली मत लेना. यार, हमें तो बड़े धमकीबाज ससुर मिले हैं पर यह भी सच है कि आप दोनों की बौंडिंग है तो कमाल... एक सारी उम्र धमकी देता रहा, दूसरा एक कान से सुन कर दूसरे से निकालता रहा... बस बेचारे 2 बच्चे डरते रहे."

समवेत हंसी से घर के दरोदीवार चहक रहे थे. शेखर सुधा को मुग्ध नजरों से निहारते रहे. ●

बंजारा रातें

कभी जो मिले तुम
तो पूछूंगी सबब
तुम्हारी बातों का,
तुम्हारी आंखों में छिपे
हजारों सवालों का,
उन बंजारा रातों में
सिसकते ख्वाबों का.
क्यों अकसर मेरा ही जिक्र,
क्यों तुम को मेरी फिक्र,
क्यों नहीं सोच सकते मुझ से इतर,
क्यों तेरी लेखनी महकती इत्र,
कैसे कभी लगते इतने करीब,
क्यों हो जाते कभी इतने खामोश?
सुनो, तुम्हारी ये चुप्पी सालती है
लील जाती हृदय को, ये खामोशी
मौन को कुछ हर्फ दो, साज दो, आवाज दो.
पुकारो मुझे अपने ही दिए नाम से
तरस रहे कब से आकुल कर्ण
सुनने चिरपरिचित तुम्हारा मधुर स्वर
और वही कानों से कानों तक की
मोहक सी मुसकान.
सुनो, कभी जो मिलो तुम
मिलोगे जरूर
जल्द ही,
क्योंकि दुनिया चौकोर नहीं...

-नीलू 'नीलपरी' ●

राजनीति में जहां आज रुतबा और पैसा है, वहीं ममता की सादगी ही उन की पहचान है. ममता से दीदी और फिर मुख्यमंत्री बनने का उन का सफर बेहद रोचक है...

ममता बनर्जी से दीदी तक का सफर

नीले बौर्डर वाली सफेद साड़ी और पैरों में हवाई चप्पल पहने एक महिला जिस का जन्म कोलकाता के बहुत ही गरीब परिवार में हुआ, बाद में जा कर कोलकाता की मुख्यमंत्री बनती है. चेहरे पर एक अलग सा तेज और बातों से एकदम साफ और कड़क. जो अपने सादे जीवन में और अपने मुखर स्वभाव के लिए ही राजनीति में जानी जाती है. अपने नाम के बजाय दीदी के नाम से संबोधित की जाती है. जी हां, हम बात कर रहे हैं ममता बनर्जी की.

ममता बनर्जी का बचपन

ममता बनर्जी का जन्म 5 जनवरी, 1955 को कोलकाता में हुआ था. ममता के पिता स्वतंत्रता सेनानी थे और जब वे बहुत छोटी थीं, तभी उन की मृत्यु हो गई. बताया जाता है कि गरीब परिवार से होने के कारण उन्हें अपने छोटे भाईबहन का पालनपोषण करने के लिए अपनी मां के काम में हाथ बंटाना पड़ता था. यहां तक कि उन्हें दूध बेचने का काम भी करना पड़ा.

पढ़ाई और डिगरियां

ममता बनर्जी ने दक्षिण कोलकाता के जोगमाया देवी कालेज से इतिहास की डिगरी ली है. इस के बाद उन्होंने इसलामिक इतिहास में मास्टर डिगरी कोलकाता विश्वविद्यालय से ली. इस के बाद श्रीशिक्षायतन कालेज से बीए की और कोलकाता स्थित जोगेश चंद्र चौधरी कालेज से कानून की पढ़ाई की और फिर राजनीति में अपने कदम को इतनी मजबूती से जमाया कि आज पश्चिम बंगाल में ममता बनर्जी के कद का किसी भी पार्टी में कोई भी नेता नहीं है.

कम उम्र से राजनीतिक कैरियर की शुरुआत

70 के दशक में मात्र 15 साल की उम्र में कांग्रेस पार्टी से जुड़ने वाली ममता बनर्जी ने सब से पहले एक पदाधिकारी के रूप में 1976 में अपना काम संभाला. इस दौरान वे 1975 में पश्चिम बंगाल में महिला कांग्रेस (आई) की जनरल सेक्रेटरी नियुक्त की गईं. इस के बाद 1978 में ममता कोलकाता दक्षिण की जिला कांग्रेस कमेटी (आई) की सैक्रेटरी बनीं. 1984 में

ममता ने मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी (सीपीएम) के वरिष्ठ नेता सोमनाथ चटर्जी को जादवपुर लोक सभा सीट से हराया. उस के बाद उन्हें देश की सब से युवा सांसद बनने का गौरव प्राप्त हुआ. इस के बाद 1991 में वे दोबारा लोक सभा की सांसद बनीं और इस बार उन्हें केंद्र सरकार में मानव संसाधन विकास जैसे महत्त्वपूर्ण विभाग में राज्यमंत्री भी बनाया गया.

साल 1991 में जब नरसिम्हा राव की सरकार बनी तब उन्हें मानव संसाधन विकास, युवा मामले और खेल के साथ ही महिला और बाल विकास राज्य मंत्री भी बनाया गया. खेल मंत्री के तौर पर उन्होंने देश में खेलों की दशा सुधारने को ले कर सरकार से मतभेद होने पर इस्तीफा देने की घोषणा कर दी. इस वजह से 1993 में उन्हें इस मंत्रालय से छुट्टी दे दी गई.

टीएमसी का गठन

इस के बाद 1996 में ममता एक बार फिर सांसद बनीं, लेकिन ममता के राजनीतिक जीवन में एक अहम मोड़ तब आया जब साल 1998 में कांग्रेस पर माकपा के सामने हथियार डालने का आरोप लगाते हुए उन्होंने अपनी नई पार्ट तृणमूल कांग्रेस बना ली. ममता की पार्टी ने जल्द ही कांग्रेस से राज्य के मुख्य विपक्षी दल की गद्दी छीन ली. साल 2011 के विधान सभा चुनावों में उन्होंने अकेले अपने बूते ही तृणमूल कांग्रेस को सत्ता के शिखर तक पहुंचा दिया.

राजनीतिक कैरियर की शुरुआत से ही ममता का एकमात्र मकसद बंगाल की सत्ता से वामपंथियों को बेदखल करना था. इस के लिए उन्होंने कई बार अपने सहयोगी बदले. पार्टी गठन के शुरुआती दिनों में ममता बनर्जी तब बीजेपी के सब से बड़े नेता रहे अटल बिहारी वाजपेयी की करीबी रहीं. इस के अलावा उन्होंने अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार में रेलमंत्री के रूप में भी काम किया. 2002 में उन्होंने अपना पहला रेल बजट पेश किया. ममता बनर्जी ने रेलवे के नवीनीकरण की दिशा में बड़े फैसले लिए. इस बजट में उन्होंने बंगाल को सब से ज्यादा सुविधाएं दीं, जिसे ले कर थोड़ा विवाद भी हुआ.

मगर तहलका कांड की वजह से महज 17 महीने बाद ही इस्तीफा दे कर सरकार से अलग हो गईं. साल 2004 के लोक सभा चुनाव में तृणमूल कांग्रेस को राज्य की 42 में से महज एक ही सीट मिली थी. वह सीट भी ममता की ही थी. लेकिन उस के बाद सिंगुर और नंदीग्राम में किसानों के हक में जमीन अधिग्रहण विरोधी लड़ाई के जरीए ममता गरीबों की मसीहा के तौर पर उभरीं. यही वजह थी कि साल 2009 के लोक सभा चुनाव में तृणमूल की सीटों की संख्या 1 से बढ़ कर 19 तक पहुंच गई.

यूपीए से फिर जोड़ा नाता

साल 2009 के आम चुनावों से पहले ममता ने फिर एक बार यूपीए से नाता जोड़ लिया. इस गठबंधन को 26 सीटें मिलीं और ममता फिर केंद्रीय मंत्रिमंडल में शामिल हो गईं. उन्हें दूसरी बार रेल मंत्री बना दिया गया. रेल मंत्री के तौर पर उन का कार्यकाल लोकलुभावन घोषणाओं और कार्यक्रमों के लिए जाना जाता है. 2010 के नगरीय चुनावों में तृणमूल ने फिर एक बार कोलकाता नगर निगम पर कब्जा कर लिया.

वामपंथ का सफाया टीएमसी की जीत

साल 2011 में टीएमसी ने 'मां, माटी, मानुष' के नारे के साथ विधान सभा चुनावों में भारी बहुमत के साथ जीत हासिल की. ममता राज्य की पहली महिला मुख्यमंत्री बनीं और 34 सालों तक राज्य की सत्ता पर काबिज वामपंथी मोरचे का सफाया हो गया. ममता की पार्टी ने राज्य विधान सभा की 294 सीटों में से 184 पर कब्जा किया.

यूपीए से तोड़ा नाता

केंद्र और राज्य दोनों ही जगहों पर अपनी पैठ जमाने के बाद ममता ने 18 सितंबर, 2012 को यूपीए से अपना समर्थन वापस ले लिया. इस के बाद नंदीग्राम में हिंसा की घटना हुई. सेज (स्पैशल इकौनोमिक जोन) विकसित करने के लिए गांव वालों की जमीन ली जानी थी. माओवादियों के समर्थन में गांव वालों ने पुलिस कारवाई का प्रतिरोध किया, लेकिन गांव वालों और पुलिस बलों के हिंसक संघर्ष में 14 लोगों की मौत हो गई.

ममता ने प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह और गृहमंत्री शिवराज पाटिल से कहा कि बंगाल में सीपीएम समर्थकों की हिंसक गतिविधियों पर रोक लगाई जाए. बाद में जब राज्य सरकार ने परियोजना को समाप्त कर दिया, तब हिंसक विरोध भी थम गया. लेकिन इस दौरान केंद्र और कांग्रेस से उन के मतभेद शुरू हो गए.

2019 के लोक सभा चुनाव में भी ममता बनर्जी का दल पश्चिम बंगाल का सब से बड़ा राजनीतिक दल बन कर उभरा. 42 सीटों पर हुए चुनाव में ममता ने सब से बड़े दल के रूप में 22 सीटें जीतीं. इस के अलावा बीजेपी को 18 सीटों पर विजय मिली. बड़ी बात यह कि प्रधानमंत्री मोदी के विरोध के लिए ममता बनर्जी हमेशा बीजेपी के खिलाफ रहीं. सीएए, एनआरसी, जीएसटी, नोटबंदी और किसान आंदोलन तक ममता मोदी सरकार के तमाम फैसलों के विरोध में खड़ी नजर आईं. अब वे 2021 के पश्चिम बंगाल चुनाव से पहले बीजेपी के सामने प्रमुख दल के रूप में खड़ी नजर आ रही हैं.

फैसलों पर अफसोस न करने वाली ममता

ममता ने कभी अपने फैसलों पर अफसोस नहीं जताया. जिद और टकराव की इस राजनीति ने ही उन्हें कामयाबी दिलाई है. उन की छवि धीरेधीरे एक ऐसे नेता की बन रही है, जो केंद्र की एनडीए सरकार, प्रधानमंत्री, भाजपा और उस के ताकतवर नेताओं से भी 2-2 हाथ करने से नहीं डरतीं.

राज्य में कांग्रेस के छात्र संगठन छात्र परिषद की नेता के तौर पर अपने राजनीतिक कैरियर की शुरुआत करने वाली ममता ने तमाम मुकाम अपने दम पर हासिल किए. अपनी जिद और जुझारूपन के चलते उन्हें सैकड़ों बार पुलिस की लाठियां खानी पड़ीं. इस जिद, जुझारूपन और शोषितों के हक की लड़ाई के लिए मीडिया ने उन्हें अग्निकन्या का नाम दिया था.

कांग्रेस में रहते हुए भी ममता ने कभी पार्टी के बाकी नेताओं की तरह माकपा की चरणवंदना नहीं की. वे हमेशा उस के गलत फैसलों और नीतियों का विरोध करती रहीं. उस दौर में बंगाल में कांग्रेस को माकपा की बी टीम कहा जाता था.

निजी या सार्वजनिक जीवन में उन के रहनसहन और आचारण पर कोई सवाल नहीं उठाया जा सकता. उन की सब से बड़ी खासीयत यह रही है कि वे जमीन से जुड़ी नेता हैं. चाहे सिंगुर में किसानों के समर्थन में धरना और आमरण अनशन का मामला हो या फिर नंदीग्राम में पुलिस की गोलियों के शिकार लोगों के हक की लड़ाई का, ममता ने हमेशा मोरचे पर रह कर लड़ाई की.

उन के कैरियर में कई ऐसी विवादास्पद घटनाएं हुई हैं, जिन के कारण ममता बनर्जी की छवि एक सनकी और आत्मप्रशंसा में डूबे रहने वाले एक राजनीतिज्ञ की बनी.

उन पर तानाशाही के आरोप भी लगते रहे हैं. लेकिन बंगाल पर 2 लाख करोड़ के भारीभरकम कर्ज के बावजूद उन्होंने अपने बूते जितनी नई परियोजनाओं की शुरुआत की, उस की दूसरी मिसाल कम ही देखने को मिलती है.

ममता पर भ्रष्ट नेताओं को संरक्षण देने समेत कई सवाल उठते रहे हैं. लेकिन उन के कट्टर आलोचक भी मानते हैं कि वे निजी जीवन में बेहद ईमानदार हैं. साल 1993 में युवा कांग्रेस अध्यक्ष रहते राज्य सचिवालय राइटर्स बिल्डिंग अभियान के दौरान पुलिस की गोली से 13 युवक मारे गए थे. तब से ममता हर साल 21 जुलाई को शहीद रैली का आयोजन करती रही हैं. उन्होंने उन पीड़ित परिवारों के 1-1 सदस्य को नौकरी तो दी ही, उन को आर्थिक सहायता भी दिलाई.

कविताओं और पेंटिंग की शौकीन ममता

ममता एक राजनेता होने के अलावा एक कवि, लेखक और चित्रकार भी हैं. मुख्यमंत्री बनने के बाद उन की कविताओं और कहानियों की दर्जनों किताबें आ चुकी हैं. 'राजनीति' शीर्षक से उन की एक कविता काफी चर्चित रही है. अपने भाषणों में भी वे गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर और शरतचंद्र का हवाला देती रही हैं. साल 2012 में टाइम पत्रिका ने उन्हें विश्व के 100 सब से प्रभावशाली लोगों की सूची में शामिल किया था.

-सोनाली ●

आयुर्वेदिक औषधि
Estd. 1994
अग्रसेन™
Safe 100% Ayurvedic
मेन्सो केयर
सिरप-HV
महिलाओं में होनेवाली परेशानी/मुश्किल दिनों में होनेवाली समस्या
- मासिक समय पर न आना।
- मासिक के समय कमर में दर्द होना।
- चिड़चिड़ापन, थकान और कमजोरी।
- खून की कमी होना।
- पेट में दर्द होना।

इसके साथ मासिक केयर जेड प्लस कैप्सूल का सेवन अवश्य करें

लिकोरिया आउट
जेड प्लस सिरप
लिकोरिया एवं खूनजारी के लिए एक प्रभावकारी औषधि (सिरप)
100% Ayurvedic
For Trade Enquiry +91 9279213720, 7645881694
www.agrasenayurved.com

स्वास्थ्य सुलझन

मेरी उम्र 35 साल है. पिछल कुछ दिनों से कानों में घंटियां बजने जैसी आवाजें आने की समस्या हो रही है. क्या करूं?

किसी स्वास्थ्य समस्या के कारण या लगातार अत्यधिक शोर वाले स्थान में रहने के कारण कई लोगों को कानों में यह समस्या हो जाती है, जिसे चिकित्सीय भाषा में टिन्निटस कहते हैं. अगर किसी स्वास्थ्य समस्या के कारण कानों में ये आवाजें आ रही हैं तो पहले उस का उपचार किया जाता है. जैसे इयर वैक्स के कारण कानों में ब्लौकेज हो रही है तो उसे साफ किया जाता है. कानों की रक्त नलिकाओं से संबंधित कोई समस्या है तो उसे दवा या सर्जरी के द्वारा ठीक करने का प्रयास किया जाता है. अगर उम्र बढ़ने के कारण सुनने की क्षमता प्रभावित होने से यह समस्या हो रही हो तो हियरिंग ऐड के इस्तेमाल से आराम मिलता है.

अकसर हवाईयात्रा करते समय मेरे कानों में दर्द होने लगता है. मुझे क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

हवाईजहाज में सफर के दौरान अकसर लोगों को कानों में दर्द की शिकायत होती है. कानों के परदों पर भी दबाव महसूस होता है. यह समस्या प्लेन के लैंडिंग करते समय अधिक होती है. इस से बचने के लिए इयर प्लग का इस्तेमाल करें. आप चूइंगम चबा कर भी इस समस्या से बच सकती हैं. इस के अलावा अगर कोई और समस्या हो या प्लेन में यात्रा करने के अलावा भी कानों में दर्द महसूस हो तो डाक्टर को दिखाएं.

पिछले महीने एक दुर्घटना में मेरे कान के परदे में छेद हो गया है. इस के उपचार के कौनकौन से विकल्प हैं?

अगर कोई जानलेवा घटना जैसे कि विस्फोट या वाहन चलाते समय कोई दुर्घटना घटित होने से कान में अचानक तेज दर्द हो तो समझिए कि कान के मध्य भाग को नुकसान पहुंचा है. अगर कान के परदे में छोटा छेद हो गया है तो वह अपनेआप ही भर जाता है. लेकिन अगर बड़ा छेद हो तो उपचार कराना जरूरी हो जाता है. मैडिकेटेड पेपर से कान के परदे वाले स्थान पर पैचिंग कर दी जाती है. गंभीर मामले में शरीर के दूसरे भाग से ऊतक ले कर छेद को बंद करने के लिए वहां लगा दिए जाते हैं. समय रहते उपचार न कराया जाए तो कान में तेज दर्द हो सकता है और संक्रमण होने का खतरा भी बढ़ जाता है.

मैं एक डिस्को बार में काम करती हूं, पिछले कुछ दिनों से मुझे थोड़ा कम सुनाई दे रहा है. क्या करूं?

आंतरिक कान में छोटीछोटी हेयर सैल्स की एक कतार होती है. ये मस्तिष्क को संकेत पहुंचाते हैं. तेज आवाज में संगीत सुनने से ये हेयर सैल्स चपटे हो जाते हैं, लेकिन कुछ समय बाद फिर से अपनी सामान्य स्थिति में आ जाते हैं.

लंबे समय तक चलने वाला ध्वनि प्रदूषण इन्हें क्षतिग्रस्त कर नष्ट कर सकता है. उम्र बढ़ने के साथ यह समस्या और गंभीर हो जाती है, जिस से सुनने की क्षमता समाप्त हो जाती है.

तेज आवाज से बचाव के लिए हियरिंग प्रोटैक्शन डिवाइसेज जैसे इयर प्लग और इयर मफस का इस्तेमाल करें. अगर जौब के कारण इन का इस्तेमाल संभव न हो तो जौब बदल लें, क्योंकि

युवावस्था में ही सुनने की क्षमता सुरक्षित रखने का प्रयास करना जरूरी है.

मेरे कानों में बहुत मैल जमा होता है. थोड़ा कड़ा भी हो जाता है. क्या करूं?

अधिकतर लोग सोचते हैं कि शरीर की तरह कानों को भी साफ रखना चाहिए. लेकिन कानों के मामले में आप को चिंता करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि ये स्वयं अपनेआप को साफ कर लेते हैं. कई बार हम कानों को साफ करने के चक्कर में उन में कोई नुकीली चीज डाल देते हैं, जिस से अस्थायी रूप से सुनने की क्षमता प्रभावित हो सकती है या कान का परदा फट सकता है. इसलिए कानों में बिना सोचेसमझे कुछ न डालें. इयर वैक्स अपनेआप इयर कैनल से बाहर आ जाता है. अगर इयर वैक्स कड़ा हो गया है और इयर कैनल को अवरुद्ध कर रहा है, तो डाक्टर से संपर्क करें.

मेरे बेटे की उम्र 2 साल है, उसे 2-3 बार कानों का संक्रमण हो गया है. बाएं क्या करूं?

शिशुओं और छोटे बच्चों में मध्य कान का संक्रमण अधिक होता है. इसे चिकित्सकीय भाषा में ओटिटिस मीडिया कहते हैं. आप को घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि एक अनुमान के अनुसार लगभग 75% बच्चे अपने जीवन के पहले 3 सालों में कम से कम 50% बच्चे 1 से अधिक बार इस संक्रमण के शिकार होते है.

बच्चों में यह समस्या इसलिए अधिक होती है क्योंकि उन की यूस्टेशियन ट्यूब्स व्यस्कों की तुलना में छोटी और सीधी होती हैं इसलिए बैक्टीरिया और वायरस के लिए उन में घुसना आसान होता है.

बच्चों को नहलाते समय कानों में पानी घुसने से भी संक्रमण हो जाता है, इसलिए उन्हें नहलाते समय इयर प्लग का इस्तेमाल करें. धूल, मिट्टी और दूसरे कणों से होने वाले संक्रमण से बचाने के लिए जब भी बच्चे को बाहर ले जाएं उस के कानों को कपड़े या टोपी से अच्छी तरह ढक लें. समस्या गंभीर होने पर डाक्टर को दिखाएं.

मेरे बेटे की उम्र 6 माह है, लेकिन वह ताली बजाने और कोई आवाज करने पर सिर नहीं घुमाता है. क्या उस की सुनने की क्षमता सामान्य नहीं है?

सामान्यतया 4 माह तक बच्चा ताली बजाने और आवाज करने पर उस तरफ सिर या आंख की पुतली नहीं घुमाता है. लेकिन आप का बच्चा 6 माह का हो गया है और आवाज के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं दे रहा है तो आप किसी अच्छे ईएनटी से उस की श्रवण क्षमता की जांच कराएं.

अगर वह सामान्य रूप से सुन नहीं पा रहा है तो उसे सुनने की मशीन लगवा देनी चाहिए. अगर वह अत्यधिक बहरेपन का शिकार है, तो 1 साल की उम्र में काक्लियर इंप्लांट करा देने चाहिए. इस से ऐसे बच्चे भी सामान्य रूप से बोलना और सुनना शुरू कर लेते हैं.

-डा. अभय कुमार

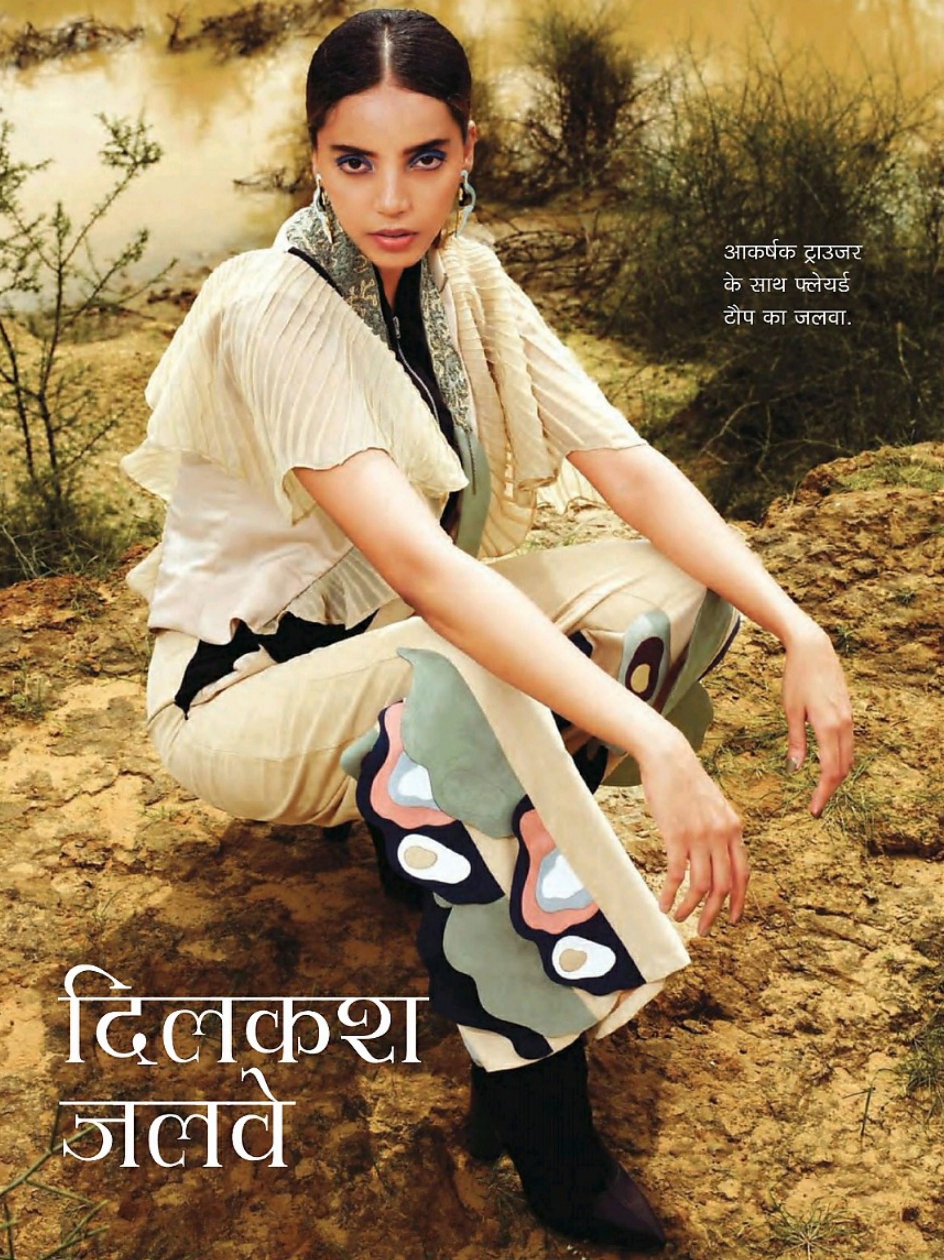
एमएस, डीएमसीसी और सफदर जंग अस्पताल, दिल्ली. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. **SMS,** व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

आयुर्वेदिक औषधि
अग्रसेन TM
Estd. 1994
पंचामृत
सिरप
100% Ayurvedic
पाचन शक्ति मजबूत करे।
गले या छाती में जलन।
पेट भारी।
खट्टा ढकार।
भूख बढ़ाये।
कब्ज भगाये।
लिवर को तंदरूस्त रखे।
Digestive Tonic

भेरीबेल
पाउडर
100% Ayurvedic
पेट रखे स्वस्थ भेरीबेल पाउडर है मस्त !!
NO कब्ज
NO एसिडिटी
NO गैस

For Trade Enquiry +91 9279213720, 7645881694
www.agrasenayurved.com

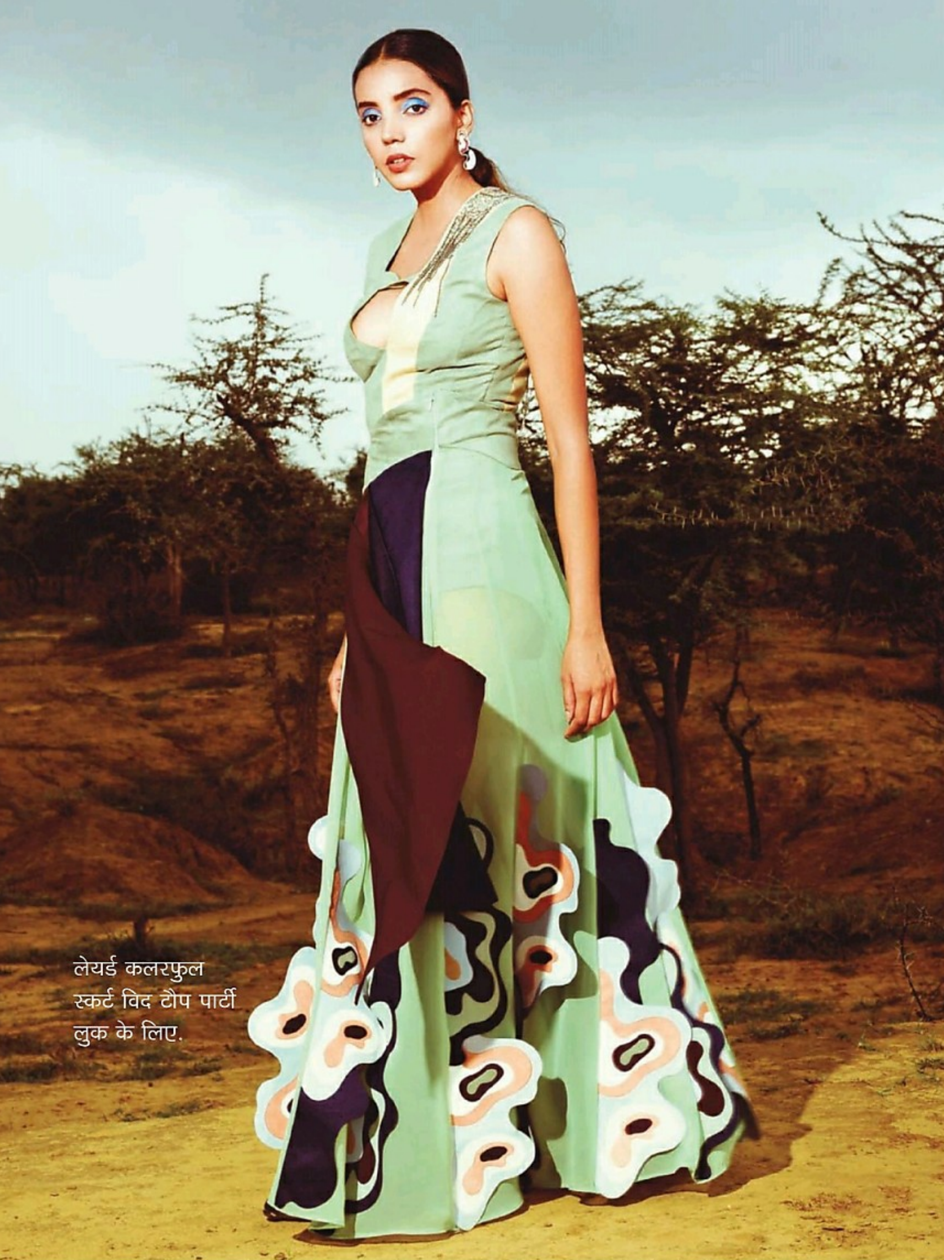


दिलकश जलवे

आकर्षक ट्राउजर के साथ फ्लेयर्ड टौप का जलवा.

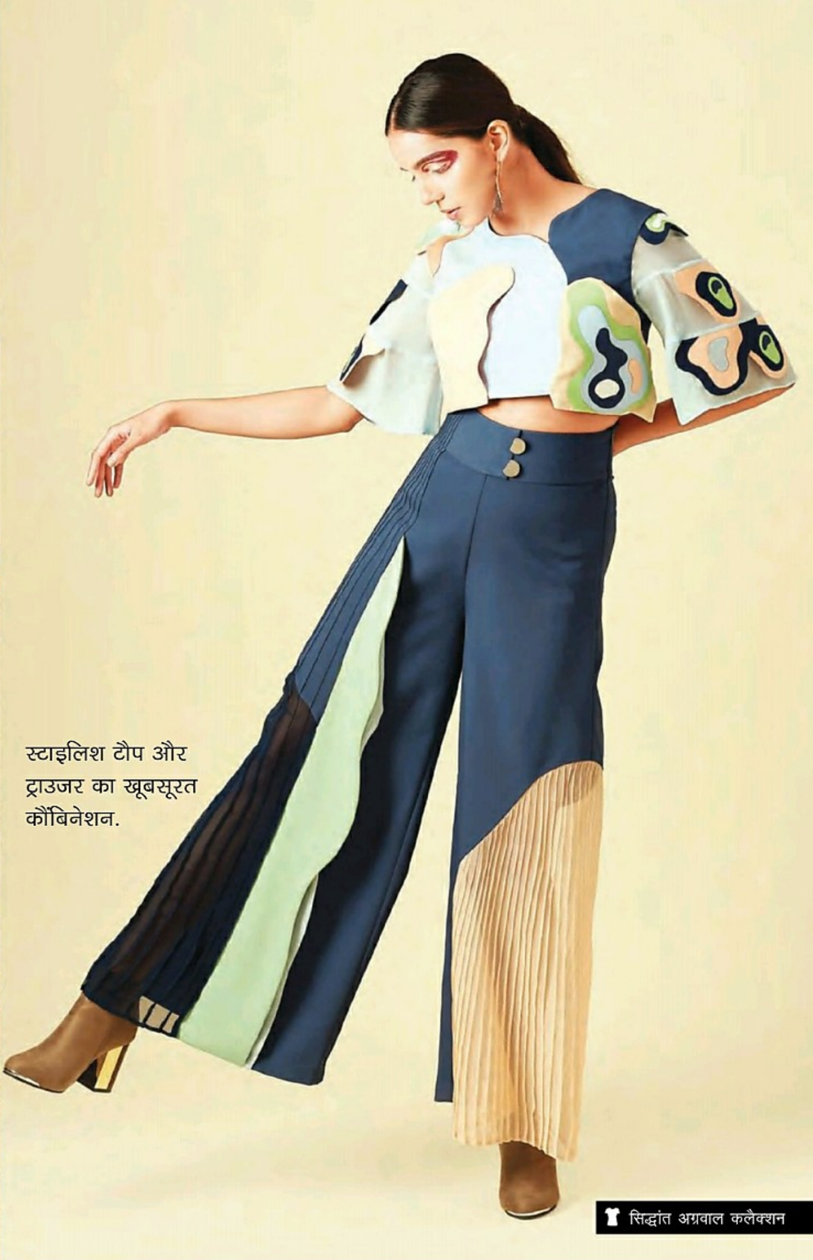
स्टाइलिश जंपसूट
डिफरैंट लुक के लिए.

प्रिंटेड बस्टीयर लौंग स्कर्ट के साथ.



लेयर्ड कलरफुल स्कर्ट विद टौप पार्टी लुक के लिए.

आकर्षक शर्टड्रैस
ट्राउजर के साथ.



स्टाइलिश टौप और
ट्राउजर का खूबसूरत
कौंबिनेशन.

सिद्धांत अग्रवाल कलैक्शन

ईको साड़ी क्लब की साड़ियां

ईको साड़ी क्लब ले कर आया है शुद्ध तसर सिल्क और लिनेन की हैंडलूम साड़ियां. इन की डिजाइनें बहुत ही आकर्षक हैं. आप इन्हें औफिस या पार्टी में भी पहन कर जा सकती हैं. आप इन के लिए info@ecosareeclub.com पर संपर्क कर सकती हैं.

जीनोट स्यूटिकल्स की पेशकश

जीनोट स्यूटिकल्स ने स्किनकेयर से जुड़े कुछ नए प्रोडक्ट्स लौंच किए हैं. इस की अल्ट्रा हाइड्रेटिंग क्रीम हाइड्रो बैलेंस को रिस्टोर करने और त्वचा की समस्याओं को दूर करने में मदद करती है. इस क्रीम की कीमत 1290 है, जबकि डर्माक्लीन स्किन प्यूरीफाइंग फोम त्वचा से अतिरिक्त तेल और गंदगी निकालती है. व्हाइट मशरूम और बीटाइन से समृद्ध डर्माक्लीन त्वचा को चिकना और चमकदार बनाने में मदद करती है. इस की कीमत 1190 है.

JEANNOT
HYDRA BOOST

स्किनवर्क्स की नई रेंज

स्किनवर्क्स ले कर आया है स्किनकेयर से जुड़े कुछ खास प्रोडक्ट्स. इन में मौजूद ग्रीन टी फेस मास्क स्किन को डीप क्लीन कर के नई चमक देता है. इसी रेंज में शामिल बीटरूट लिप स्क्रब आप के होंठों को प्रोटैक्ट करने के साथ ही डीप मौइस्चराइज भी करता है, जबकि बाटनी स्पैल रोमछिद्रों की सफाई करने और पीएच बैलेंस बनाए रखने के साथसाथ स्किन को टोन भी करता है.

SkinWorks
Green Tea Face Mask

इनातुर की केराटिन रेंज

इनातुर ले कर आया है नई केराटिन रेंज. इस रेंज में शामिल हैं- इनातुर नैचुरल केराटिन शैंपू. इस में मौजूद केराटिन बालों को प्राकृतिक रूप से पोषण और कडीशनिंग देता है और उन्हें घना बनाता है. शैंपू के 350 मिलीलिटर पैक की कीमत 600 है. इनातुर नैचुरल केराटिन हेयर सीरम एक न्यूट्री रिपेयर सीरम है जो क्षतिग्रस्त बालों की मरम्मत में मदद करता है. इस की कीमत 600 है.

INATUR
KERATIN HAIR MASK

एवोन की पेशकश

एवोन ले कर आया है हेयर और स्किन केयर की नई रेंज जिस में एवोन रिकंस्ट्रक्शन मास्क, एवोन नैचुरल मंदारिन और जैस्मिन माइल्ड मौइस्चराइजर, एवोन नैचुरल मिल्क ऐंड हनी क्लींजर, एवोन नैचुरल कार्बन क्लींजर और एवोन ट्रू ब्राइटनिंग डे क्रीम शामिल हैं. एवोन ट्रू ब्राइटनिंग डे क्री त्वचा के दागधब्बे दूर कर इसे गोरा बनाता है. इस में मौजूद ओमेगा 3 ऐसिड त्वचा की सुरक्षा कवच मजबूत करता है. इस की कीमत 699 है.

AVON TRUE
nutraeffects
BRIGHTENING DAY CREAM SPF
ACTIVE SEED COMPLEX
ALL SKIN TYPES

Possible
Oats porridge

पौसिबल का सान्या मिर्जा कलैक्शन

पौसिबल के सान्या मिर्जा कलैक्शन में बेहतरीन सुपरफूड्स का हैल्दी कौंबो बनाया गया है. सुबह के नाश्ते के कौंबो में क्विनोआ दाल डोसा और माइटी मिलेट इडली जैसे सुपर फूड्स हैं. शाम के नाश्ते के कौंबो में बनाना चौकलेट कूकीज और डाइट खाकरा है. ये नाश्ते आप को हैल्दी और स्वादिष्ठ औप्शन देते हैं.

सौलफ्लावर के नए प्रोडक्ट्स

सौलफ्लावर ने लौंच किया है सिलिकौन रहित सुपर रिच कंडीशनर. कोको, शिया बटर, ऐलोवेरा, रोजमैरी, लैवेंडर ऐसेंशियल औइल्स, जैतून के तेल और और्गन के गुणों से भरपूर इस हर्बल रिच कंडीशनर के प्रयोग से आप के बाल मुलायम और चमकदार बनेंगे. यह कंडीशनर स्कैल्प को क्लीन कर उस पोषण देता है और बालों को भीतर से मजबूत और घना बनाता है. ●

Pawan
Pawan
Refined Soyabean Oil
PAWAN
Mustard Oil
Refined Soya Bean Oil
28
Years
Since 1992
Celebrating 28 Years in Business
TIRUPATI
UDYOG

Pawan

स्वाद जो दिलाये माँ की याद....

उच्च गुणवत्ता के सोयाबीन के दानों से निर्मित. आप और आपके परिवार की सेहत का रखें पूरा ख्याल पवन रिफाइन्ड सोयाबीन आयल.

हमारे प्रमुख उत्पाद: रिफ़ाइन्ड ग्राउंडनट ऑयल | रिफ़ाइन्ड सोयाबीन तेल | सरसों तेल | तिल तेल | पोहा और मसाले

तिरुपति उद्योग

49-सी, इण्डस्ट्रियल एरिया, झोटवाडा, जयपुर 302012 (राज.)
E-mail : udyogtirupati@yahoo.com | www.pawanfoods.com
/Pawanedibleoil

लंबी कहानी ● राजेश सिन्हा

अंतिम किस्त

Prabhat2021

आई विल चेंज माईसैल्फ

अब तक आप ने पढ़ा:

अनुज की नईनई नौकरी लगी थी. वह जिस औफिस में काम करता था, वहीं उस की जानपहचान कोमल से हुई. उन में पहले दोस्ती हुई फिर दोस्ती से प्यार.

अनुज कोमल से शादी करना चाहता था. मगर कोमल न तो शादी के लिए मना कर रही थी, न ही शादी की रजामंदी दे रही थी.

अनुज इस की वजह जानना चाहता था और एक दिन यह मौका आ ही गया जब दोनों आमनेसामने बैठे थे...

-अब आगे पढ़ें:

कोमल का साथ मिलते ही अनुज की जिंदगी को जैसे पर लग गए. एक तरफ तो वह खुश था मगर दूसरी तरफ कोमल की चाहत से पूरी तरह अनजान भी...

अचानक मोबाइल के लगातार बजने से उस की नींद खुल गई. घड़ी की तरफ देखा 12 बज रहे थे. अभी कौन फोन कर रहा है. देखा तो कोमल का नंबर था. उस ने तुरंत फोन उठा लिया.

"सो गए थे आप? माफ कीजिएगा मैं ने जगा दिया आप को."

"अरे नहीं, बस आंख लग गई थी... आप ठीक से घर तो पहुंच गई थीं?"

"हां, कोई परेशानी नहीं हुई... वहां से तो पास ही है मेरा घर... अनुज मै ने घर पहुंच कर बहुत सोचा और मेरे दिल और दिमाग दोनों ने यही कहा कि आप जैसा शख्स अगर लाइफपार्टनर हो तो जिंदगी सुकून के साथ गुजारी जा सकती है. मैं

ने आप के बारे में अपने पेरैंट्स को बता दिया है. वे आप से मिलना चाहते हैं. कल आ सकते हैं तो आ जाइए पता व्हाट्सऐप कर देती हूं."

"मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा है कि क्या कभी ऐसा होता है कि इनसान जो चाहे वह उसे इतनी जल्दी मिल जाए... थैंक्स कोमल, मेरे पास शब्द नहीं हैं कि मैं क्या कहूं आप को... बस यही सोच रहा हूं कि कैसे कल की सुबह तक इंतजार कर पाऊंगा... आता हूं कल 11 बजे तक."

"हां कल हम सब साथ में लंच करेंगे... आप अब सो जाइए रात काफी हो गई है. कल मिलते हैं, बाय, गुड नाइट."

"टेक केयर, गुड नाइट."

अचानक अनुज खुद को दुनिया का सब से खुशहाल इनसान समझने लगा था. आंखों से नींद गायब हो चुकी थी और उसे कल कोमल के घर जाने को ले कर टैंशन हो रही थी कि पता नहीं वे लोग क्या पूछेंगे? कैसा व्यवहार करेंगे? पता नहीं उसे यह खुशी मिलेगी भी या नहीं? ऐसे ही अनेक सवाल उसी परेशान कर रहे थे... ऐसे में नींद आती भी तो कैसे. उस ने टीवी औन कर दिया और यों ही चैनल बदलने लगा. किसी चैनल पर कोई पुरानी फिल्म आ रही थी और वह उसे देखतेदेखते ही सो गया.

सुबह करीब आठ बजे नींद खुली तो उस ने देखा टीवी औन ही था. फटाफट चाय बनाई और पेपर ले कर बैठ गया पर पेपर पढ़ने का बिलकुल मूड नहीं हुआ. जेहन में सिर्फ कोमल ही घूम रही थी और मन ही मन उस के पेरैंट्स द्वारा पूछे जाने वाले काल्पनिक प्रश्नों का पूर्वाभ्यास कर रहा था. पता नहीं क्यों ऐसा लगा रहा था कि आज घड़ी की सूइयां आगे बढ़ ही नहीं रही हैं.

10 बजते ही उस ने वही ड्रैस निकाली जिसे पहन कर उस ने जौब का इंटरव्यू दिया था और तैयार हो कर बिल्डिंग के नीचे आ गया. सामने ही एक औटो खड़ा था. उस ने उसे जेबी नगर चलने बोला और फिर बैठ गया, साथ ही कोमल को मैसेज भी कर दिया.

कोमल का फ्लैट खोजने में ज्यादा परेशानी नहीं हुई. वह अपार्टमैंट के नीचे आ गई थी. उसे देखते ही उस ने मुसकरा कर उस का स्वागत किया और लिफ्ट की तरफ बढ़ने लगी. उस का फ्लैट 7वें फ्लोर पर था. उस ने जैसे ही अपने घर की कौल बेल दबाई तो अनुज के दिल की धड़कनें तेज होने लगीं. कोमल ने धीरे से औल द बेस्ट कहा और फिर मुसकराने लगी.

दरवाजा उस की मम्मी ने खोला, "आ जाओ बेटा हम तुम्हारा ही इंतजार कर रहे थे."

अनुज न उन का अभिवादन किया और सोफे पर बैठ गया. उस ने बहुत ही आकर्षक व्यक्तित्व की सौम्य सी महिला लगीं. फिर उस ने मैं ने एक नजर हौल पर डाली सबकुछ बहुत ही करीने से सजा हुआ था, फर्नीचर सफेद रंग का था और उन की बनावट बहुत ही कलात्मक थी. इसी बीच कोमल उस के लिए पानी ले कर आ गई. शायद वह समझ गई थी कि उसे उस की जरूरत है. अनुज ने अपना गला तर किया जिस से उसे काफी राहत मिली.

मम्मी ने ही बातचीत के सिलसिले को आगे बढ़ाया, "तुम भी शायद अंधेरी में ही रहते हो?"

"हां आंटीजी मैं सर्वोवा में रहता हूं... मेरी कंपनी ने मुझे फ्लैट दे रखा है."

"और रहने वाले कहां के हो?"

"मैं भोपाल से हूं सारी पढ़ाई भी वहीं से की है. मेरे पेरैंट्स की डैथ बहुत पहले हो गई थी, मेरी परवरिश मेरी बूआजी ने ही की है और उन का भी मेरे सिवा और कोई नहीं है. वैसे तो और भी रिश्तेदार हैं पर मेरे संबंध उन से ज्यादा नहीं हैं," कर उस न गौर किया कि वे उस चेहरे को बड़े गौर से देख रही थीं शायद उसे पढ़ने की कोशिश कर रही होंगी.

तभी कोमल के पापा आते दिखे तो अनुज ने खड़े हो कर उन का अभिवादन किया तो उन्होंने हंसते हुए कहा, "यस यंग मैन कैसे हो? बी रिलैक्स्ड."

"ठीक हूं अंकल."

"मुझे तुम्हारे बारे में कोमल ने सबकुछ बता दिया है, सच कहूं तो जितना भरोसा मुझे अपने ऊपर नहीं है उस से कहीं ज्यादा अपनी बेटी पर है. अगर इस ने तुम्हें पसंद किया है तो जरूर सोच कर ही किया होगा और मैं इस के हर डिसीजन में इस के साथ हूं. बस एक बात कहना चाहता हूं कोमल मुझे अपनी जान से भी ज्यादा प्यारी है... इस का दिल कभी मत दुखाना... बड़े प्यार से पाला है मैं ने इसे," उन का चेहरा बता रहा था कि वे इमोशनल हो गए हैं.

अनुज ने धीरे से कहा, "अंकल आप मुझ पर भरोसा कर सकते हैं, भले ही कोमल से मेरी मुलाकात बहुत पुरानी नहीं है पर इतना मैं यकीन के साथ कह सकता हूं कि इस से बेहतर पार्टनर मुझे नहीं मिल सकती."

"थैंक यू माई सन... तुम दोनों खुश रहो और मुझे क्या चाहिए."

तभी उस की मम्मी ने कहा, "कोमल अनुज को अपना घर दिखाओ तब तक मैं लंच की तैयारी करती हूं."

कोमल अनुज का अपने रूम में ले गई. वह बहुत खुश दिख रही थी. अनुज ने ही कहा, "कोमल आप की फैमिली बहुत अच्छी है."

"सिर्फ मेरी ही नहीं अब वह आप की भी है... बाई द वे यह आपआप क्या लगा रखा है."

"ओके, चलो सही कहा तुम ने, शायद मैं बहुत खुशहाल हूं इसीलिए कुदरत ने मुझे तुम से मिलवाया और तुम अब मेरी जिंदगी में शामिल होने जा रही हो."

"तुम रियली बहुत अच्छे हो. अनुज बूआजी को कौल करो न मम्मी को उन से बात करनी है और मुझे भी."

अनुज ने बूआ को फोन लगा कर उन्हें सारी बातें बताईं और फोन कोमल को दे दिया. कोमल और उस की मम्मी ने काफी देर तक बूआ से बातचीत की.

तब तक अनुज कोमल के पापा से उन के बिजनैस और उन के परिवार के बारे में बात करता रहा. उसे वे वह काफी इंट्रैस्टिंग लगे बिलकुल सहजसरल पर काफी अनुभवी. मम्मी और बूआ की बातचीत करीब घंटा भर चली. फिर सब ने लंच किया.

फिर जब अनुज ने चलने की बात की तो कोमल के पापा ने उसे ड्रौप करने की बात की. अनुज के लाख मना करने के बावजूद वे नहीं माने, तो सभी गाड़ी में बैठ गए. गाड़ी कोमल ही ड्राइव कर रही थी. अनुज उस की बगल में बैठा था और मम्मीपापा पीछे. उन्होंने अनुज को उस के अपार्टमैंट के पास छोड़ दिया. आज अनुज की खुशी का ठिकाना नहीं था.

जल्द ही शादी की तारीख तय हो गई. शादी मुंबई में ही होनी थी. तय हुआ कि इंगेजमैंट और शादी एकसाथ हो जाएगी. जब अनुज ने इस की जानकारी अपने औफिस के लोगों को दी तो सभी खुश हुए, क्योंकि शादी यहीं होनी थी तो सभी उस में शामिल हो सकते थे. शादी की तारीख में जब 15 दिन बचे तो उस ने बूआ को भी मुंबई ही बुला लिया. फ्लैट के लिए सभी जरूरी सामान की शौपिंग कोमल, उस की मम्मी और अनुज ने साथ मिल कर की. बाकी तैयारियां कोमल के पापा और उन के करीबी मिल कर कर रहे थे. अपनी शौपिंग भी अनुज ने कोमल के साथ मिल कर ही की.

शादी की तारीख से 2 दिन पहले इंगेजमैंट की रस्म हुई. उस की तरफ से औफिस के कुछ लोग थे और कोमल की तरफ से काफी लोग थे. सभी ने ऐंजौय किया और उन के सुखमय जीवन की कामना की.

2 दिन बाद ही शादी थी. उस के कुछ पुराने दोस्त भी आ गए थे, जो उस के घर ही रुके हुए थे. ऐसे में पूरा माहौल खुशनुमा बना हुआ था. शादी के दिन बरात के लिए सभी को शाम 7 बजे हौल पहुंचना था और उसी के अनुसार उस ने सभी को आमंत्रित किया हुआ था. वह अपने दोस्तों और बूआजी के साथ 6 बजे ही पहुंच गया था. कोमल के परिवार के भी सभी करीबी लोग हौल पहुंच चुके थे. बरात में उस के औफिस के लगभग सभी लोग शामिल हुए. सबकुछ समयानुसार बड़ी धूमधाम से संपन्न हुआ.

शादी धूमधाम से संपन्न हो गई और विदाई की रस्म के साथ अनुज कोमल को अपने घर ले आया. उस के दोस्त भी अगले दिन ही लौट गए पर उस ने बूआ को 1 हफ्ते के लिए और रोक लिया. उस ने 1 हफ्ते की छुट्टी ले रखी थी. इस बीच जैसा बूआ या कोमल की मम्मी कहती थीं वैसा ही दोनों कर लिया करते थे.

अगले संडे को बूआ को भोपाल लौटना था. उस दिन कोमल के पेरैंट्स भी आ गए और सब लोग साथ ही एअरपोर्ट गए. बूआ ने दोनों को जीभर कर आशीर्वाद दिया और कोमल से कहा,

HEMODEX®

Family Tonic

SUPERIOR HAEMATINIC WITH ANTI-OXIDANTS
BALANCED NUTRITIONAL FORMULA
VITAMIN & PROTEIN

आपके सेहत का सच्चा साथी

Hemodex, Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें हैं भरपूर आयरन, फोलिक एसीड, B_{12} तथा सौर्वीटॉल 70%. जो कि चेहरा, जीभ या आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दमफूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गंभीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED®
STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेप्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी एवं मुँह में छाले

PROTECTIVE COATING ACTION

जैसी सभी तकलीफों से!

Stomaquar पेप्टिक अल्सर, जलन, अपच, हाइपर– एसीडीटी, पेट में ज्यादा गैस का होना, हिचकी आना, कब्ज एवं पेट के अन्य तकलीफों से निजात दिलाने में काफी उपयोगी, साथ ही रक्तचाप को सही रखने में, पुराना आँव (क्रोनिक डीसेंट्री), पुराना कब्ज (कॉन्स्टीपेशन), सिरदर्द एवं बेचैनी तथा मुँह के छाले में इसका नियमित सेवन काफी लाभदायक है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

"मैं इसे तुम्हारे हवाले कर रही हूं. अब तुम्हीं इस की सबकुछ हो."

कोमल ने भी हंसते हुए बूआ को इस का आश्वासन दिया.

कोमल का साथ मिलते ही अनुज की जिंदगी को जैसे पर लग गए. वह बहुत ही खुश रहने लगा था. कोमल वाकई बूआ को दिए गए प्रौमिस को पूरा कर रही थी. वह औफिस की अपनी जिम्मेदारियों के साथसाथ अनुज का भी पूरा खयाल रखती थी. आमतौर पर दोनों के औफिस से वापस आने का समय एक ही था और मेड भी उसी समय आती थी जिस के जिम्मे डिनर का काम था. लंच के लिए दोनों का डब्बा कोमल खुद तैयार करती थी और ब्रेकफास्ट का जिम्मा अनुज ने खुद ले रखा था.

इस तरह जिंदगी की गाड़ी एक पटरी पर चलने लगी थी. अनुज जब कभी टूर पर जाता था तो कोमल अपने घर चली जाती थी. इस से अनुज भी टैंशन फ्री रहता था और घर लौटने पर कोमल उस का ऐसे स्वागत करती जैसे वह महीनों बाद बाद लौटा हो.

एक दिन कोमल ने औफिस से लौट कर बहुत उत्साहित हो कर बताया कि उस की कंपनी को एक बहुत बड़ा प्रोजैक्ट मिला है और इसी सिलसिले में उसे अगले हफ्ते 1 महीने के लिए सिंगापुर जाना होगा. यह सुनते ही अनुज का मन छोटा हो गया जिस की गवाही उस का चेहरा दे रहा था.

कोमल ने पूछा भी, "क्यों तुम्हें मेरी इस कामयाबी से खुशी नहीं हुई."

"नहींनहीं, ऐसी बात नहीं है... कौंग्रेट्स, इन्फैक्ट मैं यह सोच रहा था कि हमारी नईनई शादी हुई है ऐसे में तुम्हारा इतने दिनों के लिए जाना परेशान कर रहा है, मुझे तुम्हारी चिंता हो रही है."

"इस में चिंता की क्या बात है, मैं बच्ची थोड़े ही हूं. मैं अपना खयाल रख सकती हूं और मैं ने मम्मी से भी बात कर ली है उन्होंने तो यहां तक कहा है कि इसी बहाने अनुज कुछ दिनों के लिए हमारे साथ रह लेगा तो हमारा भी अच्छा टाइम निकल जाएगा और उसे भी खानेपीने की तकलीफ नहीं होगी."

"कोमल मैं यहीं ठीक हूं... ऐसी कोई बात नहीं है... हां बीचबीच में जा कर मिल जरूर लूंगा. चलो, नो टैंशन तुम जरूर जाओ."

"थैंक्स डियर, तुम ने मेरी टैंशन कम कर दी. मैं तुम्हें ले कर रियली बहुत परेशान थी," कोमल ने हंसते हुए कहा.

"चलो आज डिनर के लिए कहीं बाहर चलते हैं," अनुज ने कोमल से जाने के लिए कह तो दिया पर वह अंदर ही अंदर बहुत दुखी था. उसे लग रहा था कि उस से बिना पूछे कोमल ने इतना बड़ा निर्णय कैसे ले लिया. क्या कोमल के लिए उस की कोई अहमियत नहीं. अगर ऐसा ही हर बार होता रहा तो क्या जिंदगी की गाड़ी चल पाएगी. ऐसे तमाम सवाल उसे बारबार परेशान कर रहे थे पर वह बाहर से खुद को बहुत खुश दिखने की कोशिश जरूर कर रहा था.

एक हफ्ता कुछ जल्दी ही गुजर गया. सिंगापुर के लिए संडे अर्ली मौर्निंग की फ्लाइट थी, जिस का टिकट क्लाइंट ने ही बिजनैस क्लास में बुक किया था जिसे ले कर कोमल बहुत उत्साहित थी. उस के पापा गाड़ी ले कर आ गए थे और सब मिल कर उसे छोड़ने एअरपोर्ट गए थे.

चैकइन के लिए अंदर जाते वक्त कोमल की आंखें गीली हो गई थीं. वह बारबार कह रही थी, "अनुज तुम ठीक से रहना, मम्मी के पास चले जाओ न अकेले तुम टैंशन में ही रहोगे."

पर उस समय ये सब अनुज को लग रहा था. एअरपोर्ट से लौटते वक्त मम्मीजी ने भी उसे घर चलने के लिए कहा था पर उस ने कह दिया कि छुट्टी के दिन आ जाया करूंगा.

कोमल ने सिंगापुर पहुंचते ही उसे मैसेज कर दिया था. अत: एक टैंशन से उसे मुक्ति मिल गई थी. किसी तरह संडे का दिन बीता, मंडे सुबह जब वह औफिस पहुंचा तो उस का मूड उखड़ाउखड़ा सा था, पूरा दिन उस का काम में मन नहीं लगा, कोमल ने सुबह ही उसे मैसेज किया था कि उस के लिए जो अरेंजमैंट्स वहां किए गए हैं उन से वह संतुष्ट है और वह पूरी कोशिश करेगी कि अपना बैस्ट देगी, साथ ही उस ने यह भी लिखा था कि वह उसे बहुत मिस कर रही है.

अनुज के जहन में एक बात

बारबार आ रही थी कि अगर कोमल इतनी कैरियर माइंडेड है तो आगे सबकुछ कैसे चलेगा. हालांकि यह सही है कि उस ने पहले ही सबकुछ क्लीयर किया था पर अमूमन शादी के पहले लड़कियां अपने कैरियर को ले कर सीरियस रहती हैं पर शादी के बाद भी इतनी सीरियसनैस. इस बात को वह स्वीकार नहीं कर पा रहा था.

आज कोमल को गए 15 दिन हो गए थे और इस बीच कोई ऐसा दिन नहीं रहा होगा जब कोमल ने उस से यह नहीं कहा होगा कि उस के बगैर उसे बिलकुल अच्छा नहीं लग रहा है, पर अनुज को लगता था कि कोमल कम से कम उस से एक बार पूछ तो लेती कि उसे औफिस के काम से सिंगापुर जाना है... वह थोड़े ही उसे मना करता. उसे यही बात बारबार परेशान करती थी. इसी सोचविचार में वह दिन भी आ गया जिस दिन उसे मुंबई पहुंचना था.

कोमल के पापा अपनी गाड़ी ले कर आ गए थे और अनुज को ले कर एअरपोर्ट पहुंच गए. नियत समय पर कोमल की फ्लाइट आ गई और वह कुछ ही देर में बाहर आ गई. उस ने दूर से ही चहकते हुए हाथ हिलाया और करीब आ कर सब से पहले अनुज से ही कहा, "तुम्हें बहुत मिस किया मैं ने."

इस पर उस के पापा ने हंसते हुए कहा कि फिर हम तो बेकार ही परेशान हो रहे थे. एअरपोर्ट से निकल कर गाड़ी में बैठने तक के समय में ही कोमल ने पूरे 1 महीने की रूटीन सुना डाला. उस की मम्मी ने जब कहा कि पहले उन के घर ही चलते हैं तो कोमल ने मना कर दिया कि नहीं वह पहले अपने घर ही जाएगी.

घर पहुंचते ही सब से पहले कोमल ने बाहर से खाने का औॅर्डर दे दिया और अस्तव्यस्त घर को ठीक करने में लग गई. खाना आते ही दोनों ने खाना खाया और फिर कोमल ने उस के लिए बतौर गिफ्ट खरीदी गई शर्ट, जींस, पर्फ्यूम का पैकेट देते हुए कहा, "यह सब मैं ने अपनी पसंद से खरीदे हैं. मुझे पूरी उम्मीद है कि तुम्हें पसंद आएंगे, मुझे पता है अनुज तुम्हें बहुत तकलीफ हुई होगी पर क्या करूं ऐसे मौके कम मिलते हैं. देखो न अभी इस प्रोजैक्ट में मुझे कम से कम 2 हफ्ते और लगेंगे तब जा कर यह कंप्लीट होगा, बस थोड़ा सा और साथ दो फिर मेरा पूरा समय तुम्हारे लिए होगा."

"-इट्स ओके कोमल, बी हैप्पी."

इस के बाद करीब 3 हफ्ते तक कोमल लगभग लेट ही आती थी, जबकि वह समय पर आ जाता था. कोमल यह महसूस करती थी कि अनुज उस से थोड़ा खिंचाखिंचा सा रहता है पर अपनी तरफ से नौर्मल रहने की पूरी कोशिश करती थी.

कोमल को प्रोजैक्ट रिपोर्ट अगले संडे तक फाइनल करनी थी, जिस के लिए उसे संडे को औफिस जाना था और अनुज उस दिन मूवी देखने जाने के मूड में था पर कोमल ने उस से कहा कि यह उस के कैरियर का सवाल है, इसलिए बस इस संडे तक वह बिजी है, उस के बाद कुछ दिन वह कोई नया काम नहीं लेगी.

नियत समय पर रिपोर्ट सबमिट हो गई. कोमल के काम को सभी ने सराहा और उसे प्रमोशन भी मिल गया. कोमल ने अनुज से कहा कि एक दिन वर्किंग डे में ही छुट्टी लेते हैं और पूरा दिन बाहर घूमते हैं पर अनुज ने इस पर अपनी सहमति नहीं दी.

उस रात डिनर के बाद कोमल ने अनुज से पूछ ही लिया, "अनुज शायद तुम मुझ से नाराज हो, तुम्हारी प्रौब्लम मैं समझ सकती हूं पर क्या करूं मैं उस औफर को छोड़ नहीं सकती थी."

"नहीं, मैं नाराज नहीं हूं."

"तुम झूठ बोल रहे हो, मैं समझती हूं."

"तो फिर पूछ क्यों रही हो?"

"मैं कितनी बार तुम्हें सचाई बता चुकी हूं, उस 1 महीने में शायद ही कोई दिन होगा जिस दिन मैं ने तुम्हें मैसेज न किया हो."

"तो फिर गई ही क्यों थीं... जब इतना प्रेम था तो जाना ही नहीं चाहिए था."

"अनुज मेरे औफिस में उस काम को मेरे अलावा और कोई नहीं कर सकता था, वह बहुत प्रैस्टीजियस कौंट्रैक्ट था हमारी कंपनी के लिए."

"मुझ से भी ज्यादा?"

"अनुज तुम गलत समझ रहे

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास एवं विशेष इम्युनिटी बढ़ाने में सहयोग करता है।
नक्कालों से सावधान ग्रोमेड देखकर ही लें।
GROWMED®
AD VITAMIN
बेबी ऑयल
ग्रोमेड AD Vitamin Baby Oil ही आपके बच्चों की हड्डियां एवं मांसपेशियों की ज्यादा मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।
अब चंदन एवं गुलाब के खुशबू में भी
GROWMED®
PAIN RELIEF Gel & Tablet
आपको दर्द से दिलाए... मिनटों में आराम
ग्रोमेड पेन रिलीफ जेल के इस्तेमाल से कमर दर्द, घुटनों का दर्द, कंधे का दर्द, एड़ी दर्द तथा स्लिप डिस्क दर्द से शत् प्रतिशत तुरंत आराम मिलता है।
Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection
ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें: www.growmed.in
GUJARAT GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

हो... तुम से उस की तुलना कैसे हो सकती है? तुम मेरे लिए क्या हो यह मुझे बताने की जरूरत थोड़े ही है."

"इसीलिए शायद तुम ने मुझ से पूछने की भी जरूरत नहीं समझी कि तुम्हें सिंगापुर जाना चाहिए या नहीं."

"अनुज, व्हाट डू यू मीन बाई पूछना यार, औफिस की जरूरत थी तो मुझे जाना था. हां मैं ने तुम्हें तुरंत फोन इसलिए नहीं किया, क्योंकि मैं तुम्हें सरप्राइज देना चाहती थी."

"क्यों पूछ लेती तो तुम्हारा कद छोटा हो जाता."

"तुम बेवजह बात बढ़ा रहे हो प्लीज सो जाओ."

"बात मैं ने शुरू की या तुम ने?"

बवासीर, भंगदर, कब्ज
गैस, एसीडिटी का इलाज
(बिना ऑपरेशन क्षारसूत्र द्वारा)
डा0 आशीष जायसवाल
MD (AYU), CAAT (Pune), CKST (Mumbai), PGDEMS (UK)
गुदा रोग एवं क्षारसूत्र विशेषज्ञ
लालकुआँ, लखनऊ
9860323755 / 7619873755

नया रूप
नया आकार
छोटे ढीले
स्तन
सुडौल व आकर्षक बनायें
बिग बी-XL
कैप्सूल व क्रीम
मेडिकल स्टोर से खरीदें या फोन करें
09212358677
09015270020

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक 250 अतिरिक्त शब्द 15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक 200, अतिरिक्त शब्द 10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

जासूसी सेवा

➽ शक, धोखा, तलाश, विवाह, तलाक, चरित्र (कोर्ट सुबूत) व्यापार, पीछा संबंधी जांच/तहकीकात, (देशविदेश) गुप्त कराएं.
Intelligence Detective Bureau:
#9810426431, 9810796560. ●

"बेशक मैं ने की पर मुझे नहीं पता था कि तुम इस कदर भरे पड़े हो, छोटी सी बात को इतना बड़ा क्यों बना रहे हो? हम पतिपत्नी हैं बौयफ्रैंडगर्लफ्रैंड नहीं और हां तुम इतने पढ़ेलिखे हो, समझदार हो फिर यह टिपिकल हस्बैंड वाली लैंग्वेज क्यों बोल रहे हो?"

"अच्छा तो मैं टिपिकल हस्बैंड टाइप हूं तो शादी ही क्यों की मुझ से."

"अनुज आई एम रियली सौरी प्लीज सो जाओ."

"तुम सो जाओ मुझे नींद नहीं आ रही है," कह कर अनुज कमरे से बाहर आ कर ड्राइंगरूम में टीवी औन कर बैठ गया.

2-3 दिन यों ही बगैर संवाद के गुजरे, जबकि कोमल पहल करती रही और सारी जिम्मेदारियां भी पूरी करती रही. एक दिन उस ने औफिस से ही फोन कर के अनुज को बताया कि मम्मी ने आज डिनर पर बुलाया है तो मुझे उन की थोड़ी हैल्प करनी होगी, इसलिए वह पहले चली जाएगी और उसे औफिस से सीधे वहीं आने को कहा तो अनुज ने उस से कहा कि आज वर्कलोड ज्यादा है उसे देर हो सकती है और अगर ज्यादा देर होगी तो वह नहीं भी आ सकता है.

इस पर कोमल ने कहा कि कोई फर्क नहीं पड़ता हम लोग वेट कर लेंगे तुम आ जरूर जाना. दरअसल, अनुज वहां जाना नहीं चाहता था इसलिए उस ने वर्कलोड का बहाना बना दिया और सीधे होटल से खाना ले कर घर चला गया. इस बीच कोमल का कई बार फोन आया पर वह सिर्फ मैसेज दे कर छोड़ देता था.

करीब रात 11 बजे कोमल का मैसेज आया कि हम ने तुम्हारा काफी वेट किया और अब रात ज्यादा हो गई है, इसलिए मैं यहीं रुक जाती हूं कल औफिस के बाद घर आ जाऊंगी. उस ने उस मैसेज का कोई जवाब नहीं दिया.

शाम को दोनों लगभग एक समय पर ही घर लौटे. कोमल ने रोज की तरह 2 कप चाय तैयार की और सोफे पर बैठ गई. उस ने अनुज से पूछा, "चाय के साथ कुछ और लोगे?"

"नहीं आज मेरा चाय पीने का ही मूड नहीं है."

"तो पहले बता देते, नहीं बनाती, कौफी लोगे?"

"नहीं, मेरा मूड नहीं है."

"तुम्हारे मूड को अचानक क्या हो गया... औफिस में कुछ हुआ क्या."

"नहीं, सब ठीक है."

"फिर कोई तो वजह होगी?"

"तुम्हें सबकुछ बताना जरूरी है?"

"क्यों नहीं, मैं तुम्हारी बैटर हाफ हूं."

"प्लीज बहस मत करो, पीसफुली जीने दो."

"इतना रूडली क्यों बोल रहे हो?"

"मैं ऐसा ही हूं."

"हां ऐसा था नहीं पर अब हो गया हूं और अगर कुछ दिन और तुम्हारे साथ रहा तो शर्तिया पागल हो जाऊंगा."

"मैं इतनी बुरी हूं अनुज तो फिर साथ रहने का क्या फायदा, मैं अपने पापा के घर चली जाती हूं. ऐसे भी हम लड़कियों का कोई घर तो होता नहीं न."

"ऐज यू विश," कह कर अनुज वहां से निकल गया.

दूसरे दिन दोनों में कोई बात नहीं हुई. औफिस जाने के समय अनुज ने लंच का डब्बा भी नहीं लिया और बिना कुछ बोले निकल गया. कोमल ने उसे फोन भी किया तो उस ने न तो फोन उठाया न ही उस के मैसेज का जवाब दिया. शाम में भी दोनों में कोई बात नहीं हुई. हां अनुज ने उसे मैसेज किया कि वह घर जा रहा है और फिर उसे दिल्ली के लिए निकलना है और लौटने में 1 हफ्ता लग सकता है.

उस दिन कोमल मम्मी के पास चली गई. हालांकि उस के मूड को देख कर मम्मी को कुछ संदेह हुआ पर उन्होंने पूछा नहीं. 1 हफ्ते में अनुज का कोई फोन तो नहीं आया हां 1-2 मैसेज का जवाब जरूर दिया उस ने. दिल्ली से लौटने की कोई सूचना उस ने नहीं दी और कोमल ने भी पहल नहीं की. हां उस की मम्मी ने जरूर अनुज से बात की पर उस का जवाब बिलकुल औपचारिक सा था.

कोमल ने भी अपनी मम्मी को सबकुछ बता दिया और कहा कि जब तक अनुज लेने नहीं आएगा वह नहीं जाएगी. कोमल की मम्मी ने अनुज की बूआ को फोन किया तो उन की बातों से लगा कि उन्हें इस की कोई जानकारी नहीं तो उन्होंने बताना भी उचित नहीं समझा, क्योंकि उन्हें विश्वास था कि जैसे ही दोनों का गुस्सा शांत होगा सबकुछ ठीक हो जाएगा.

इसी कशमकश में करीब 5 महीने गुजर गए थे. आज न जाने क्यों उसे ऐसा लग रहा था कि उस से बहुत बड़ी गलती हो गई है.

माना कि उस ने सिंगापुर के बारे में पहले नहीं बताया तो क्या हुआ, ऐसा तो वह कई बार करता है कि सीधे घर पहुंच कर उसे बताता है कि रात 12 बजे की फ्लाइट से चेन्नई जाना है और कोमल बिना किसी सवाल के आधे घंटे में उस का बैग तैयार कर देती है और वह इतनी बेरुखी से उस से क्यों पेश आया? वहां रह कर भी वह उस के लिए कितनी परेशान रहा करती थी. अगर वह अपने कैरियर को ले कर सीरियस है तो इस में बुराई क्या है. क्या वह अपने कैरियर को ले कर सीरियस नहीं है. क्या अपने 'स्यूडो मेल इगो' को संतुष्ट करने के लिए कोमल जैसी लड़की के साथ ऐसा अमानवीय व्यवहार करना उचित था? उसे आज ऐसा लग रहा था मानो उस से कोई जघन्य अपराध हो गया हो और वह इस के लिए कभी खुद को माफ नहीं कर पाएगा. उस ने बगैर और देर किए व्हाट्सऐप पर एक छोटा सा मैसेज लिखा, 'कोमल, कमिंग टू यू प्रौमिस आई विल चेंज माइसैल्फ,' और फिर बिना जवाब का इंतजार किए कोमल के औफिस के लिए निकल पड़ा. ●

व्यक्तिगत समस्याएं

मैं 23 साल की महिला हूं. मेरा डेढ़ साल का एक बच्चा है. शादी के बाद से ही पति मेरे साथ सैक्स संबंध को ले कर संतुष्ट नहीं रहते हैं. वे नियमित सैक्स करना चाहते हैं जबकि घर और बच्चे की देखभाल से मैं बेहद थक जाती हूं और रात में जल्द ही मुझे नींद आ जाती है. पति मुझे बहुत प्यार करते हैं, इसलिए मैं उन्हें नाराज भी नहीं देख सकती. कृपया बताएं मैं क्या करूं?

बच्चे पैदा होने के बाद सैक्स संबंध को ले कर महिलाएं आमतौर पर उदासीन हो जाती हैं, जबकि बच्चों की परवरिश के साथसाथ पति के साथ सैक्स संबंध दांपत्य जीवन को खुशहाल बनाता है.

इस में कोई दोराय नहीं कि एक गृहिणी घर और बच्चों की देखभाल में इतनी व्यस्त रहती है कि खुद के लिए भी समय नहीं निकाल पाती. ऐसे में यह जरूरी हो जाता है कि आप घर के कामों को पति के साथ बांट लें.

घर की साफसफाई, कपड़े धोना आदि कार्य प्यार से पति से करा सकती हैं. इस से आप पर काम का बोझ ज्यादा नहीं पड़ेगा. इस से न केवल आप खुद के लिए वक्त निकाल पाएंगी, बल्कि पति के साथ भी ज्यादा समय बिताने को मिलेगा. फिर जैसाकि आप ने बताया कि आप का बच्चा अब डेढ़ साल का हो चुका है और अब आप शारीरिक रूप से फिट भी हो चुकी हैं, तो ऐसे में सैक्स संबंध का लुत्फ उठा सकती हैं.

मैं 28 साल की महिला हूं. मैं और मेरे पति एकदूसरे का बहुत खयाल रखते हैं, मगर इधर कुछ दिनों से मैं किसी दूसरे के प्रेम में पड़ गई हूं. हमारे बीच कई बार शारीरिक संबंध भी बन चुके हैं. मुझे इस में बेहद आनंद आता है. मैं अब पति के साथसाथ प्रेमी को भी नहीं खोना चाहती हूं. बताएं मैं क्या करूं?

आप के बारे में यही कहा जा सकता है कि दूसरे के बगीचे का फूल तभी अच्छा लगता है जब हम अपने बगीचे के फूल पर ध्यान नहीं देते. आप के लिए बेहतर यही होगा कि आप अपने ही बगीचे के फूल तक ही सीमित रहें.

फिर सचाई यह भी है कि यदि पति बेहतर प्रेमी साबित नहीं हो पाता तो प्रेमी भी पति के रहते दूसरा पति नहीं बन सकता. विवाहेतर संबंध आग में खेलने जैसा है जो कभी भी आप के दांपत्य को झुलस सकती है.

ऐसे में बेहतर यही होगा कि आग से न खेल कर इस संबंध को जितनी जल्दी हो सके खत्म कर लें. अपने साथी के प्रति वफादार रहें. अगर आप अपनी खुशियां अपने पति के साथ बांटेंगी तो इस से विवाह संबंध और मजबूत होगा.

मैं 21 साल की युवती हूं. कुछ दिनों पहले अपने बौयफ्रैंड के साथ शारीरिक संबंध स्थापित किया. हालांकि इस दौरान बौयफ्रैंड ने कंडोम का प्रयोग कर सैक्स किया पर दूसरे दिन सुबह मेरे यूटरस में दर्द होने लगा और मुझे बुखार भी हो गया. अत: बताएं कि सुरक्षित संबंध बनाने के बाद भी दर्द क्यों हुआ?

सैक्स संबंध हमेशा सुरक्षित ही बनाना चाहिए. सैक्स क्रिया में कंडोम एक सरल व सहज गर्भनिरोधक है, जिस से अनचाहे गर्भधारण से बचा जा सकता है.

यूटरस में दर्द और बुखार होने का सुरक्षित सैक्स संबंध बनाने से कोई वास्ता नहीं है. संभव है कि आप के साथ कोई अंदरूनी वजह रही होगी. बेहतर होगा कि आप अपने डाक्टर से मिल कर सलाह लें.

मेरी उम्र 21 साल है और जल्द ही शादी होने वाली है. मैं शादी के बाद सैक्स को ले कर डरी हुई हूं. क्या महिलाओं में सैक्स संबंधी समस्याएं होती हैं? क्या इन का उपचार संभव है?

शादी के बाद सैक्स को ले कर आप नाहक डरी हुई हैं. सैक्स संबंध कुदरती प्रक्रिया है. महिलाओं में भी सैक्स समस्याएं हो सकती हैं जैसे सैक्स संबंध के समय योनि में दर्द, चरमसुख का अभाव, उत्तेजना में कमी आदि. मगर पुरुषों की ही तरह महिलाओं की सैक्स समस्याओं का भी निदान संभव है. आप के लिए बेहतर यही है कि इन सब बातों से डरे बगैर खुद को शादी के लिए तैयार करें.

मैं सरकारी स्कूल में शिक्षक हूं. घर में किसी चीज की दिक्कत नहीं है पर मेरी परेशानी मेरी पत्नी है, जो निहायत ही झगड़ालू और क्रोधी है. घर में मेरी मां के साथ वह हमेशा लड़ती रहती है और मुझ पर दबाव डालती है कि कहीं और फ्लैट ले लो, मुझे तुम्हारी मां के साथ नहीं रहना. मैं किसी भी हाल में अपनी मां को खुद से अलग नहीं कर सकता. बताएं मैं क्या करूं?

पहले तो आप यह जानने की कोशिश करें कि आप की पत्नी ऐसा क्यों चाहती है? तह तक जाए बगैर फिलहाल कोई निर्णय लेना सही नहीं होगा. पत्नी को समझाबुझा सकते हैं. संभव हो तो पत्नी के मातापिता को भी मध्यस्थ बनाएं. पत्नी के साथ अधिक से अधिक समय बिताएं और साथ घूमनेफिरने जाएं. इन सब से पत्नी सही रास्ते पर आ सकती है. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

जीवन जीने की कला है कामसूत्र

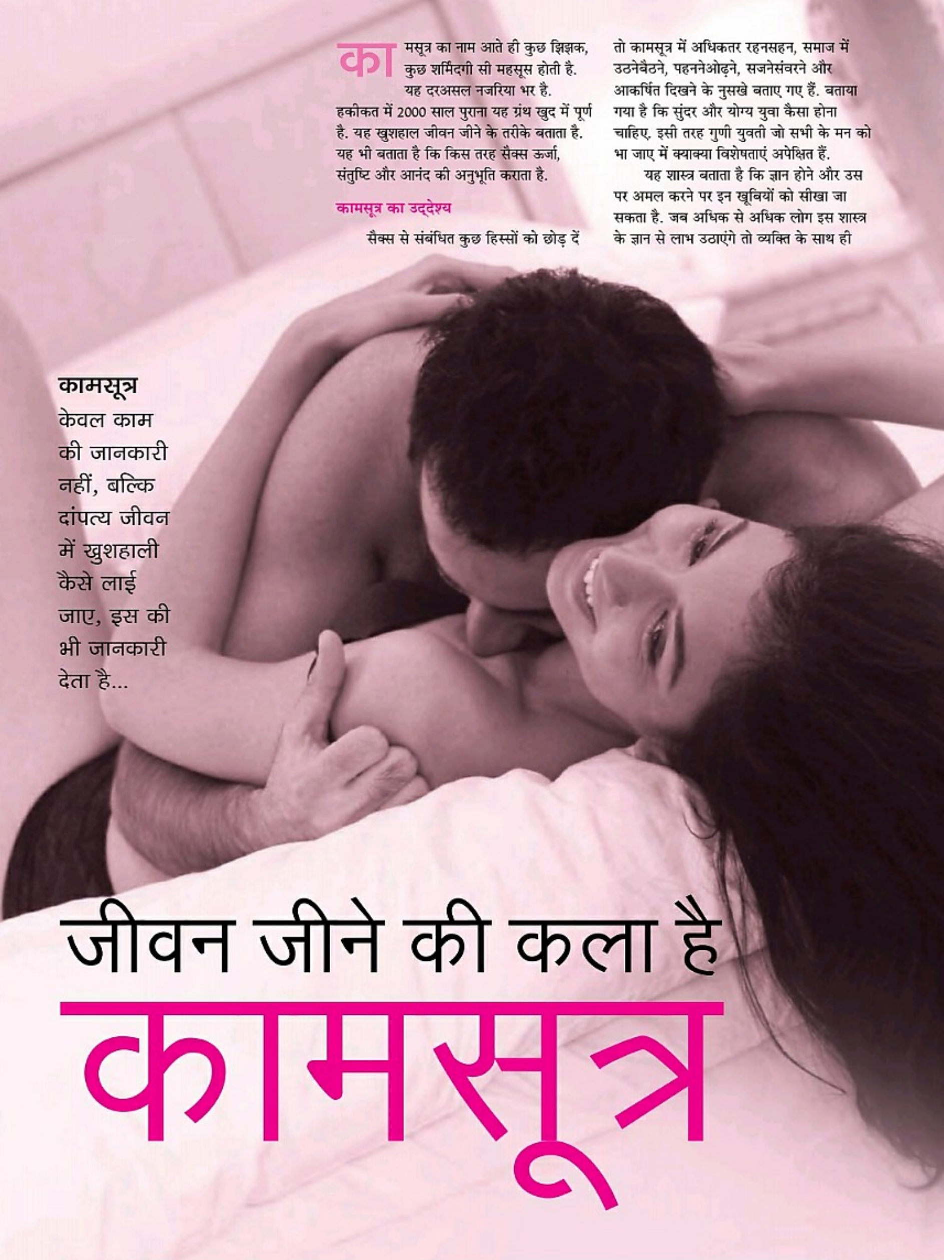
कामसूत्र केवल काम की जानकारी नहीं, बल्कि दांपत्य जीवन में खुशहाली कैसे लाई जाए, इस की भी जानकारी देता है...

कामसूत्र का नाम आते ही कुछ झिझक, कुछ शर्मिंदगी सी महसूस होती है. यह दरअसल नजरिया भर है. हकीकत में 2000 साल पुराना यह ग्रंथ खुद में पूर्ण है. यह खुशहाल जीवन जीने के तरीके बताता है. यह भी बताता है कि किस तरह सैक्स ऊर्जा, संतुष्टि और आनंद की अनुभूति कराता है.

कामसूत्र का उद्देश्य

सैक्स से संबंधित कुछ हिस्सों को छोड़ दें तो कामसूत्र में अधिकतर रहनसहन, समाज में उठनेबैठने, पहननेओढ़ने, सजनेसंवरने और आकर्षित दिखने के नुसखे बताए गए हैं. बताया गया है कि सुंदर और योग्य युवा कैसा होना चाहिए. इसी तरह गुणी युवती जो सभी के मन को भा जाए में क्याक्या विशेषताएं अपेक्षित हैं.

यह शास्त्र बताता है कि ज्ञान होने और उस पर अमल करने पर इन खूबियों को सीखा जा सकता है. जब अधिक से अधिक लोग इस शास्त्र के ज्ञान से लाभ उठाएंगे तो व्यक्ति के साथ ही



सभ्य समाज का निर्माण होगा. ऐसा समाज जो शिक्षा, संस्कृति, उत्सव, कला और आनंद से भरा होगा.

खुशहाल वैवाहिक जीवन की नींव है

ऋषि वात्स्यायन का यह प्राचीन ग्रंथ बताता है कि जीवन में सृजन और आनंद की अनभूति देने वाला सैक्स कोई बुरी चीज नहीं है. यह तो खुशहाल वैवाहिक जीवन की नींव है. सैक्स के दौरान पतिपत्नी का एकदूसरे के प्रति पूर्ण समर्पण होता है, जिस में शरीर से शरीर और मन से मन का मिलन होता है.

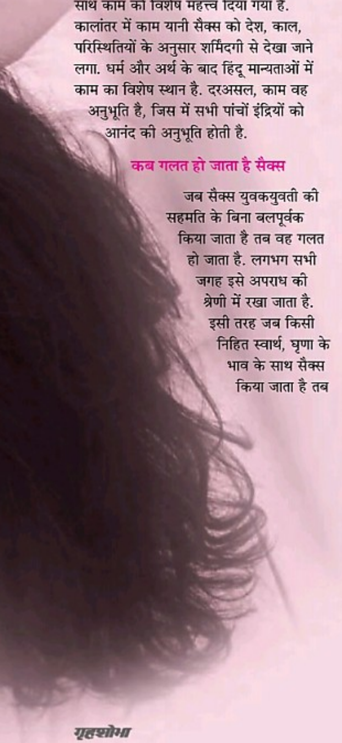
इस मिलन से ही आनंद की अनुभूति और बच्चों का जन्म होता है, परिवार बढ़ता है, खुशहाली आती है. एकदूसरे के प्रति समर्पण और निरंतर आनंद पतिपत्नी के साथ ही परिवार के लिए भी खुशी का आधार साबित होता है.

कामसूत्र और हिंदू परंपराएं

माना जाता है कि कामसूत्र के मूल में प्रेम है. हिंदू जीवनशैली में धर्म, अर्थ और मोक्ष के साथ काम को विशेष महत्त्व दिया गया है. कालांतर में काम यानी सैक्स को देश, काल, परिस्थितियों के अनुसार शर्मिंदगी से देखा जाने लगा. धर्म और अर्थ के बाद हिंदू मान्यताओं में काम का विशेष स्थान है. दरअसल, काम वह अनुभूति है, जिस में सभी पांचों इंद्रियों को आनंद की अनुभूति होती है.

कब गलत हो जाता है सैक्स

जब सैक्स युवकयुवती की सहमति के बिना बलपूर्वक किया जाता है तब वह गलत हो जाता है. लगभग सभी जगह इसे अपराध की श्रेणी में रखा जाता है. इसी तरह जब किसी निहित स्वार्थ, घृणा के भाव के साथ सैक्स किया जाता है तब भी इस का स्वरूप और आनंद खत्म या कम हो जाता है. सैक्स दरअसल निर्मल और निश्चल होता है. इस रूप में ही वह हर प्रकार से आनंद का एहसास कराता है.



मूल्यों का जरूर रखें ध्यान

मूल्यों के बिना सैक्स अधूरा रहता है. ये मूल्य स्त्री और पुरुष दोनों के बीच होते हैं. समाज के भी अपने मूल्य होते हैं. स्त्री को पुरुष के मूल्यों का और पुरुष को स्त्री के मूल्यों का और दोनों को समाज के मूल्यों का ध्यान रखना चाहिए. ऐसा करते हुए शारीरिक के साथ ही मानसिक आनंद की अनुभूति भी होती है. व्यक्ति और समाज के मूल्य या अलगअलग व्यक्तियों और समाजों के विभिन्न मूल्य हो सकते हैं. उन का सम्मान किया जाना चाहिए.

गृहसज्जा भी सिखाता है कामसूत्र

कामसूत्र में गृहसज्जा और उस के महत्त्व का भी वर्णन है. अच्छे घर में एक उद्यान और एक रसोई के बगीचे या किचन गार्डन का महत्त्व बताया गया है. यह भी कि इन बगीचों की खूबसूरती का व्यक्ति के विकास और दिमाग पर क्या असर पड़ता है. यही नहीं, घर में साजसजावट के महत्त्व को भी रेखांकित किया गया है.

संगीत भी है खास

कामसूत्र में संगीत को विशेष स्थान दिया गया है. खुद के लिए तो संगीत विशेष होता ही है. अच्छा गायन, वादन दूसरों को भी मंत्रमुग्ध कर देता है. नृत्य, गायन या वादन में निपुण सत्री या पुरुष सहज ही किसी के दिल में जगह बना लेता है.

इसीलिए प्राचीनकाल में भी राजभवनों में संगीत संध्याओं और आयोजनों का विशेष महत्त्व था. लोग भी अपनेअपने स्तर पर छोटेबड़े आयोजन करते थे. कामसूत्र शाम को संगीत व मनोरंजन पर विशेष महत्त्व देता है.

महिलाओं के लिए स्थान

कामसूत्र प्राचीन होते हुए भी आज भी बहुत प्रासंगिक है. इस ग्रंथ में महिलाओं की खुशी पर बहुत ध्यान दिया गया है. आदर्श घर ऐसा होना चाहिए जिस में महिलाओं के नितांत निजी पलों के लिए अलग स्थान हो. वहां पति, घर के स्वामी यहां तक कि राजा के भी जाने से पहले संबंधित महिला की अनुमति जरूरी है.

ऐसा इसलिए कि महिलाओं को अपनी स्वतंत्रता के पल मिल सकें. उस दौरान किसी का भी कोई हस्तक्षेप न हो. वे जैसे चाहें शृंगार करें, कपड़े पहनें, स्नान करें, जिस भी अवस्था में रहें. मनमुताबिक गाएं, नृत्य करें या खाना खाएं उन्हें रोकनेटोकने वाला न हो.

दिनचर्या का भी वर्णन

कामसूत्र में अच्छी दिनचर्या का भी वर्णन किया गया है. इस में स्वच्छता, स्नान आदि के बाद दिन की शुरुआत, इस के बाद राजकीय या व्यापार के कार्य शामिल हैं. दोपहर के भोजन के बाद घोड़े या अन्य प्रिय जानवर के साथ भ्रमण, मनोरंजन के अन्य साधनों का भी जिक्र है. इस के बाद शाम को स्नान, सुगंधित द्रव्यों का उपयोग, संगीत आदि में समय व्यतीत करना अच्छा बताया गया है.

प्रतियोगिताएं भी महत्त्वपूर्ण

कामसूत्र के अनुसार जीवन को जीवंत बनाने में संगीत के साथ ही खेलकूद, सामान्य ज्ञान व पराक्रम से संबंधित अन्य प्रतियोगिताओं का भी विशेष स्थान है. इन प्रतियोगिताओं को देखने वालों का मनोरंजन तो होता ही है, इन के विजेताओं का समाज में मानसम्मान भी बढ़ता है. नवयुवक या नवयुवती की ख्याति होती है. उस के प्रशंसक बढ़ते हैं

सैक्स लाइफ बेहतर करने के तरीके

कामसूत्र के दूसरे भाग सांप्रयोगिक में ही काम या सैक्स के जरीए अपने सैक्स जीवन को बेहतर बनाने के तौरतरीके बताए गए हैं. स्त्रीपुरुष या पतिपत्नी का एकदूसरे को देखने, स्पर्श करने, लुभाने, परफ्यूम आदि का प्रयोग और प्राकृतिक संगीत या आवाजों के बीच अंतरंग पलों को अधिक से अधिक आनंद भरा बनाने के तरीके बताए गए हैं.

मंदिरों की चित्रकारी भी बयां करती महत्त्व

मध्य प्रदेश के खजुराहो समेत कई प्राचीन मंदिरों पर विभिन्न प्रेम मुद्राओं में युवकयुवतियों का चित्रांकन भी भारतीय समाज के काम संबंधों के प्रति स्वच्छ और स्वीकार्य नजरिए को दर्शाता है. मंदिरों में इन चित्रों की मौजूदगी दर्शाती है कि सैक्स जीवन का महत्त्वपूर्ण अंग है. समर्पण और जिम्मेदारी के साथ इस का निर्वाह करते हुए सांसारिक के साथ ही आध्यात्मिक आनंद भी हासिल किया जा सकता है.

कैसे चुनें बेहतर पति या पत्नी

अच्छा जीवन जीने के साथ ही कामसूत्र अच्छे जीवनसाथी का चयन और मनपसंद जीवनसाथी को हासिल करने के तौरतरीके भी बताता है. यह ग्रंथ विभिन्न स्वभाव व आचरण वाले स्त्रीपुरुषों के लिए उन के अनुकूल जीवनसाथी की खूबियों को रेखांकित करता है. इस के साथ ही यह भी बताता है कि युवक या युवती क्याक्या आचरण करे ताकि वह अपनी पसंद की युवती या अपनी पसंद के युवक का मन जीत सके और शादी के बाद हमेशा के लिए एकदूसरे के हो जाएं. **–मोनिका अग्रवाल** ●

बंगला फिल्मों में शोहरत बटोरने वाली सयानी की चर्चा बौलीवुड की उन की पहली ही फिल्म से आजकल क्यों हो रही है, जानिए खुद उन्हीं से...

हिंदी फिल्म से मेरी एक बड़ी पहचान बनेगी

सयानी दत्ता

16 नवंबर, 2012 को रिंगो बनर्जी की मांबेटी की कहानी वाली बंगला फिल्म 'ना हन्नीयते' कोलकाता में प्रदर्शित हुई, तो दर्शकों ने रूपा गांगुली के साथसाथ इस फिल्म में अभिनेत्री रूपा गांगुली की बेटी का किरदार निभा कर इस फिल्म से अभिनय कैरियर की शुरुआत करने वाली नवोदित अदाकारा सयानी दत्ता को भी काफी पसंद किया था. इसी वजह से रिंगो बनर्जी ने सयानी दत्ता को अपनी अगली फिल्म 'शदा कलो अचा' में भी ग्लैमरस किरदार में ले कर उन्हें गांव की लड़की के किरदार को निभाने की चुनौती दी, जो बाद में बार डांसर बनती है.

सयानी दत्ता इस चुनौती पर खरी उतरीं. फिल्म को न सिर्फ कोलकाता में सफलता मिली, बल्कि अंतर्राष्ट्रीय फिल्म समारोहों में भी इस

फिल्म ने धूम मचाई थी. इस के बाद रिंगो बनर्जी ने सयानी दत्ता को अपने निर्देशन में तीसरी फिल्म 'ए जे अच्छे सोहोर' में भी अभिनय करने का अवसर दिया. यानी फिल्म दर फिल्म सयानी दत्ता की शोहरत बढ़ती ही गई.

अब तक सयानी 11 बंगला फिल्में कर चुकी हैं. हर फिल्म में वे खुद को बेहतरीन अदाकारा साबित करती रहीं. मगर अब जबकि उन्होंने बौलीवुड में कदम रखा है, तो कहीं न कहीं वे चूक गई हैं. 19 मार्च, 2021 से ओटीटी प्लेटफौर्म 'जी 5' पर स्ट्रीम हो रही निर्देशक सरमद खान की हिंदी हौरर फिल्म 'द वाइफ' में वे गुरमीत चौधरी के साथ नजर आ रही हैं.

पेश हैं, सयानी दत्ता से हुई हमारी ऐक्सक्लूसिव बातचीत के कुछ अंश:

आप को अभिनेत्री बनना था, तो फिर सहायक निर्देशक के तौर पर कैरियर शुरू करने की कोई खास वजह थी?

देखिए, मुझे बचपन से ही अभिनय के क्षेत्र में उत्कृष्ट काम करना था. मैं ने स्कूल व कालेज में काफी नाटकों में अभिनय किया. मैं ने ममता शंकर से कत्थक नृत्य भी सीखा. मगर अभिनय के क्षेत्र में कैसे आगे बढ़ा जाए, पता नहीं था. फिर मेरी मुलाकात कोलकाता की मशहूर रंगकर्मी व अभिनय प्रशिक्षक सोहाग सेन से हुई. उन से मैं ने काफी कुछ सीखा. सोहाग सेन ने ही सलाह दी थी कि बतौर सहायक निर्देशक काम करने से फिल्म मेकिंग व कैमरे के बारे में बहुत कुछ सीख सकोगी, जिस से बतौर अभिनेत्री काम करना आसान होगा.

उन्होंने ही मुझे एक निर्देशक के पास भेजा, जिन के साथ बतौर सहायक निर्देशक मैं ने काम किया. अफसोस की बात यह है कि यह फिल्म आज तक प्रदर्शित नहीं हुई. उस निर्देशक ने उस के बाद कोई दूसरी फिल्म भी नहीं बनाई. लेकिन उन के साथ बतौर सहायक निर्देशक काम कर मैं ने बहुत कुछ सीखा.

अपने 7-8 साल के अभिनय कैरियर को किस तरह से देखती हैं?

मैं ने पिछले 7-8 सालों में बहुत कुछ सीखा और जो कुछ सीखा उसी के भरोसे मैं बौलीवुड में अपनी अलग पहचान बनाने आई हूं. यदि मेरा 7 साल का कैरियर अच्छा न गुजरा होता, तो मेरे लिए हिंदी फिल्म करना संभव न होता. 7 साल के दौरान मैं ने विविधतापूर्ण व चुनौतीपूर्ण किरदार निभाए, जिस से मेरे अंदर अभिनेत्री के तौर पर परिपक्वता आई और परिपक्वता का फायदा मुझे पहली हिंदी फिल्म 'द वाइफ' करने में मिला. मेरे कैरियर में टर्निंग पौइंट तो मेरे कैरियर की पहली फिल्म 'ना हनीयते' ही थी.

उस वक्त रूपा गांगुली बहुत मशहूर थीं, उन के साथ पहली फिल्म करने का अवसर पा कर मुझे रूपाजी से काफी कुछ सीखने को मिला था और उन की शोहरत के चलते इस फिल्म को दर्शक मिले और बंगला फिल्म इंडस्ट्री में मेरी पहचान बनी थी.

हिंदी हौरर फिल्म 'द वाइफ' करने के पीछे कोई खास वजह रही या महज हिंदी फिल्म करने के लिए कर ली?

सच कहूं तो मुझे हिंदी फिल्म करनी थी. अगर आज मुझे कोई अंगरेजी या फ्रैंच भाषा की फिल्म मिलेगी, तो मैं दौड़ कर करना चाहूंगी. बंगला फिल्मों के मुकाबले हिंदी फिल्म इंडस्ट्री तो काफी बड़ी है, हिंदी फिल्मों के दर्शक काफी हैं. इसलिए हिंदी फिल्म तो करनी ही थी. पर इस फिल्म के किरदार ने भी मुझे इस से जुड़ने के लिए प्रेरित किया. हिंदी फिल्म करने से मेरी एक बड़ी पहचान बनेगी, जोकि केवल बंगला फिल्में करने से संभव नहीं है.

लेकिन कहा जा रहा है कि "द वाइफ' में आप का अभिनय निखर नहीं पाया?

देखिए, मैं ने इस में आर्या नामक पत्नी का किरदार निभाया है. यह बहुत ही अलग तरह का किरदार है. मुझे जो प्रतिक्रियाएं मिल रही हैं, वे काफी उत्साहवर्धक हैं. मैं यह मान सकती हूं कि फिल्म की गति धीमी है, पर हर निर्देशक की अपनी शैली होती है. मैं ने इस फिल्म को करते हुए काफी ऐंजौय किया और इस फिल्म में मेरे काम को देख कर इस फिल्म के प्रदर्शन से पहले ही मुझे दूसरी हिंदी फिल्म भी मिली.

आप की पहली हिंदी फिल्म 'द वाइफ' थिएटर के बजाय ओटीटी प्लेटफौर्म पर आई है. इस से आप कितना संतुष्ट हैं?

अगर हम इतना ज्यादा सोचेंगे, तो जो हमारे हाथ में है, वह भी हमारे हाथ से निकल जाएगा. फिल्म दर्शकों तक पहुंची, यही सब से बड़ी उपलब्धि है. मैं बहुत लोगों को जानती हूं, जिन की फिल्में पिछले लंबे समय से बनी बड़ी हैं, मगर रिलीज नहीं हो पा रही हैं. अभी भी कोविड-19 है. यह गया नहीं है. मगर जब फिल्म थिएटर/सिनेमाघरों में प्रदर्शित होती है, तो उस का अपना अलग अनुभव होता है.

बंगला भाषी होते हुए भी आप बहुत अच्छी हिंदी बोलती हैं. हिंदी कहां से सीखी?

कोलकाता में मेरे सभी दोस्त बंगाली ही हैं. बड़ी मुश्किल से आप को मेरी कोई बंगला भाषी दोस्त मिलेगी. उन के साथ बचपन से मैं हिंदी में ही बात करती आई हूं, जहां बंगाली कम पढ़ते हैं, वहां पर मारवाड़ी बच्चे ही ज्यादा पढ़ते हैं. कोलकाता में मेरे सारे दोस्त मारवाड़ी हैं, जिन से मेरी बातचीत हिंदी में ही होती है. मेरी मम्मी तो इंगलिश लिटरेचर की शिक्षक हैं, उन्हें तो हिंदी बिलकुल नहीं आती. घर के अंदर हम बंगाली या अंगरेजी भाषा में ही बात करते हैं.

बंगला फिल्म इंडस्ट्री की ऐसी हालत क्यों है कि लोगों को काम नहीं मिल रहा है?

इस की मूल वजह यह है कि बौलीवुड की तरह बंगला फिल्म इंडस्ट्री बड़ी व मजबूत नहीं है. बौलीवुड या दक्षिण भारत की इंडस्ट्री से भी हमारी बंगला फिल्म इंडस्ट्री कमजोर है. यहां गिनेचुने फिल्म निर्माता हैं, जबकि बंगाली फिल्में काफी पसंद की जाती रही हैं. यहां रितुपर्णा घोष जैसे अति बेहतरीन फिल्म निर्देशक हैं, तो फिल्में तो अच्छी बननी ही हैं. मैं ने एक बार भी नहीं कहा कि फिल्में खराब बनती हैं. यदि आप बंगला फिल्में देखेंगे, तो हैरान रह जाएंगे. पर वही बात है कि बंगाली फिल्में देखने में और व्यापार करने में फर्क है.

कोई ऐसा किरदार, जिसे आप निभाना चाहती हैं?

पुलिस अफसर का किरदार निभाना पसंद करूंगी. इस के अलावा मेरी एक पसंदीदा फिल्म है 'हम दिल दे चुके सनम' इस में जिस किरदार को ऐश्वर्या राय बच्चन ने निभाया है, वह बहुत सशक्त किरदार है. मैं ऐसे किरदार निभाना चाहती हूं.

बंगला में सशक्त नारी किरदार वाली काफी फिल्में बनी हैं. उन में से कोई फिल्म है, जिसे आप हिंदी में करना चाहेंगी?

आप ने सही फरमाया. बंगला में तमाम पुरस्कार विजेता अति बेहतरीन फिल्में हैं. मगर मैं नहीं चाहती कि उन फिल्मों का रीमेक बने. बंगला में तमाम ऐसी फिल्में हैं, जिन का मैं ही कोई भी बंगाली नहीं चाहेगा कि उन का रीमेक किया जाए, क्योंकि वे हमारे लिए ताज हैं. तो हम अपना ताज किसी को नहीं देना चाहते.

लिटरेचर के साथसाथ बंगाली लोग नृत्य और गायन में भी आगे रहते हैं?

डांस और संगीत में तो बहुत ज्यादा आगे हैं. मैं संगीत का 'सा' भी नहीं जानती हूं. लेकिन आप सुष्मिता सेन या रानी मुखर्जी को देखिए. आप उन लोगों से बात करेंगे, तो आप को पता चल जाएगा. खुद बंगाली होने के चलते मैं इस बात को बेहतर समझती हूं. बंगालियों का एकदम अलग कल्चर है. सब के अपने अलगअलग कल्चर होते हैं. बंगालियों का एजुकेशन कल्चर है.

आप के शौक क्या हैं?

पेंटिंग करना. मैं हर तरह की पेंटिंग बनाती हूं.

क्या मन में किसी विचार के आने पर पेंटिंग बनाती हैं?

जब मैं कुछ अच्छा देखती हूं, तो मुझे ऐसा लगता है कि उसे पेंटिंग कर कागज पर उतारना चाहिए. मगर पेंटिंग्स बनाने में कल्पनाशक्ति ज्यादा होती है. वैसे अभिनय करते समय भी हमें अपनी कल्पनाशक्ति का ही सहारा लेना पड़ता है.

आप ने कोई खास पेंटिंग बनाई हो, जिसे देख कर कोई अच्छी प्रतिक्रिया मिली हो?

दरअसल, मैं ने अपनी पेंटिंग्स को अभी तक बाहर की दुनिया में किसी को ज्यादा नहीं दिखाया है, इसलिए किसी खास प्रतिक्रिया के मिलने की बात भी नहीं हुई. हां, मैं ने कई साल पहले बुद्धा की पेंटिंग बनाई थी, शायद उस वक्त मैं कालेज के फर्स्ट ईयर में थी. वह मेरी अब तक की सब से बेहतरीन पेंटिंग है, क्योंकि उस में कलर कौंबिनेशन से ले कर हर काम काफी परफैक्ट हुआ था.

-शान्तिस्वरूप त्रिपाठी ●

दिल्ली
प्रैस

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

फैशन, ब्यूटी के
पलपल बदलते
ट्रैंड से अपडेट
कर दिखाए
आप को हरपल
खूबसूरत

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या http:www.delhipress.in देखें.

मुझे भी डिजिटल करना है

अनन्या पांडे आजकल डिजिटल में काम करने की बात कुछ ज्यादा ही कर रही हैं. उन का मानना है कि स्टोरीटेलिंग का जो मजा डिजिटल पर है वह बड़े परदे पर नहीं. उन की मंशा क्या है यह तो वही बता सकती हैं, मगर बातोंबातों में उन्होंने यह इशारा जरूर कर दिया कि वे इस प्लेटफार्म पर भी काम करने को तैयार हैं. लगता है कि सितारों को कोरोना का भय कुछ ज्यादा ही सता रहा है. उन्हें लगने लगा है कि ऐसे में फिल्म तो बनने से रही और बन भी गई तो कब रिलीज होगी यह कह पाना मुश्किल है. दर्शकों ने भी मोबाइल को ही अपना सिनेमा बना डाला है, तो ऐसे में दर्शकों तक पहुंचने का माध्यम वही चुनो जिस की डिमांड आजकल ज्यादा है. सही है, अनन्या.

दबंग कैंप का नया चेहरा

एक तरफ जौहर गैंग शनाया कपूर को लौंच करने की तैयारी कर रहा है तो दूसरी तरफ सल्लू का दबंग कैंप अलीजे अग्निहोत्री को. अलीजे सलमान के जीजा अतुल अग्निहोत्री की बेटी हैं. अब इन कैंपों को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि फिल्मी लौबी में भाईभतीजावाद को ले कर जंग छिड़ी हुई है. ये कैंप तो कान में रुई डाल कर बैठे हैं और पुराना गीत गुनगुना रहे हैं, ‘कुछ तो लोग कहेंगे लोगों को काम है कहना...’

शाइन करने को तैयार क्रिस्टल

टीवी सीरियल 'एक हजारों में मेरी बहना है' और 'एक नई पहचान' से अपने टेलैंट का लोहा मनवाने वाली क्रिस्टल डिसूजा बड़े परदे पर ऐंट्री कर चुकी हैं. फिल्म 'चेहरे' में वे अमिताभ बच्चन और इमरान हाशमी जैसे दिग्गज कलाकारों के साथ परदा साझा करेंगी. बड़े बच्चन के साथ पहला शौट शूट करना उन के लिए सपने के सच होने जैसा था. फिल्मी आलोचकों ने फिल्म में उन के अभिनय की तारीफ भी की हैं, तो ऐसे में यह कहना गलत न होगा कि क्रिस्टल अब शाइन करने को पूरी तरह तैयार हो चुकी हैं.

स्त्री रोग विभाग में अलाया

अब आप यह मत समझ लेना कि अलाया को कोई बीमारी हो गई है. 'स्त्री रोग विभाग' के नाम से एक फिल्म बनने जा रही है जिस में अलाया आयुष्मान खुराना के साथ बतौर अभिनेत्री काम करेंगी. उन के लिए यह एक बेहतरीन मौका साबित हो सकता है, क्योंकि आयुष्मान की अदाकारी और उन की फिल्मों के विषय होते ही इतने दमदार हैं कि दर्शक उन की फिल्मों को भरपूर प्यार देते हैं. वैसे चर्चा अलाया की मां यानी पूजा बेदी का भी कम नहीं है. हाल ही में उन्होंने अपनी कुछ फोटोज सोशल मीडिया पर पोस्ट कीं जिन्हें देख कर लगता नहीं की वे 45 की उम्र पार कर चुकी हैं.

सान्या में कुछ बात तो है

फिल्म 'दंगल' में सान्या के किरदार को ज्यादा फुटेज नहीं मिली थी, मगर फिर भी वे इंडस्ट्री में अपनी अलग पहचान बनाने में सफल रहीं. 'पटाखा', 'बधाई हो', 'फोटोग्राफ' और 'शकुंतला देवी' जैसी फिल्मों से उन्होंने साबित कर दिया कि शुरुआती फिल्मों में उन के किरदार जरूर छोटे थे, मगर उन का टेलैंट बहुत बड़ा है. आजकल उन की फिल्म 'पगलैट' की काफी चर्चा है, जिस में उन्होंने एक ऐसी विधवा का किरदार निभाया है जिस के पति की शादी के 5 माह के बाद मृत्यु हो जाती है और उस के परिवार के लोग उस से यह आशा करते हैं कि वह सामान्य विधवा की तरह बाकी जिंदगी बिताएं. फिर उस के बाद सान्या का किरदार जो करता है वह दकियानूसी समाज की आंखें खोलने वाला है. हालांकि, समाज महिलाओं के खुल के जीने का समर्थन करता नहीं है तो शायद उसे यह विषय नागवार गुजरे.

रश्मिता तो छा गईं

साउथ फिल्म इंडस्ट्री की जबरदस्त अदाकारा रश्मिता मंदाना की पहली हिंदी फिल्म 'औपरेशन मजनू' अभी बन कर तैयार भी नहीं हुई कि उन्हें दूसरी हिंदी फिल्म का औफर भी आ गया. खबरी गैंग के अनुसार रश्मिता में फिल्म निर्माताओं और निर्देशकों को एक अलग ही बात नजर आती है और इसी वजह से उन्हें दूसरी फिल्म पहली की रिलीज से पहले ही मिल गई है. क्या बात है रश्मिता, 'औपरेशन मजनू' में आप के कोस्टार सिद्धार्थ मल्होत्रा के पास भी आजकल फिल्मों की तंगी है, जबकि वे तो कई फिल्में कर चुके हैं. मानना पड़ेगा कि आप तो आने से पहले ही छा गईं.

छोटे बच्चन को निकम्मा किस ने कहा

ट्रोल आर्मी भी न, किसी के पीछे पड़ जाए तो पीछा ही नहीं छोड़ती. माना की छोटे बच्चन बड़े बच्चन जितने सफल नहीं बन पाए, मगर इस का यह मतलब तो नहीं कि कोई उन पर पर्सनल कमैंट करे. हाल ही में एक ट्रोल ने अभिषेक के बारे में सोशल मीडिया पर लिखा कि आप किसी काम के नहीं और आप ऐश्वर्या जैसी सुंदर पत्नी डिजर्व नहीं करते. हालांकि अभिषेक ने अपनी हाजिरजवाबी से उस ट्रोल को चुप करा दिया. सोशल मीडिया से न तो किसी को कुछ नया सीखने को मिलता है और न ही कोई ज्ञान, मगर फिर भी लोग अंधे हो कर इस के दीवाने हैं. यह ट्रैंड खतरनाक है और पैरैंट्स को साफ चेतावनी दे रहा है कि यदि अपने बच्चों को संस्कारी और व्यवहारी बनाना है तो उन्हें पत्रपत्रिकाओं में दिलचस्पी लेने की आदत डालें. उसे सभ्य नागरिक बनाएं न कि ऐसी ट्रोल आर्मी का हिस्सा.

यह बहू जरा बोल्ड है

टीवी सीरियल्स में सजसंवर कर कुटिल चालें खेलने वाली बहुएं असल जिंदगी में कितनी बिंदास होती हैं यह प्रियल महाजन को देख कर ही अंदाजा लगाया जा सकता है. धारावाहिक 'मोलक्की' में काम कर रहीं प्रियल असल जिंदगी में खुल कर जीना पसंद करती हैं. वैसे असल जिंदगी की सास शायद ही इतनी बोल्ड बहू को पसंद करे. सब दकियानूसी सोच का असर है कि जब हम ने अपनी पूरी जिंदगी घर की चारदीवारी में घूंघट में काट दी तो बहू अपने पर कैसे फैला सकती है. इस के उलट यदि सास भी बहू के नए विचारों का आदर करे तो सासबहू का रिश्ता सब से बेहतरीन रिश्ता बन सकता है.

रणवीर को मिली इलाज की सलाह

अरे भाई, रणवीर को कोई बीमारी नहीं हुई है. दरअसल, उन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी एक फोटो पोस्ट की जिस में उन्होंने हमेशा की तरह ऊटपटांग ड्रैस पहन कर ऊटपटांग पोज दिया था. फिर क्या था, रणवीर की खिंचाई शुरू हो गई और एक ट्रोल ने तो उन्हें अपना इलाज करा लेने की सलाह तक दे डाली. वैसे जिस का जो मन करे वह वैसे कपड़े पहनने को आजाद है, मगर रणवीर की यह बात समझ से परे है कि वे जबतब ऐसा क्यों करते हैं. दूसरी बात यह कि उन के लिए ऐसी अनूठी और इकलौती ड्रैस बनाने की जहमत करता कौन है.

FUKREY
RETURNS

क्या फिर लौटेंगे फुकरे

फिल्म 'फुकरे' और 'फुकरे रिटर्न्स' को दर्शकों ने खूब पसंद किया और शायद इसी वजह से इस फिल्म के तीसरे पार्ट के बारे में सुगबुगाहट तेज हो गई है. चूचा यानी हिमांशु शर्मा ने इस फिल्म के तीसरे पार्ट को ले कर संकेत दिया है. उन्होंने हाल ही में जब यह कहा कि लंबे समय के बार 'फुकरे' के सैट पर लौट कर सकून मिल रहा है तो कयास लगाए जाने लगे कि हो न हो इस का तीसरा पार्ट जरूर आएगा. अब खबरची अपना सिर खुजा रहे हैं कि इस बात की भनक पहले उन्हें क्यों न लगी. ●

काम के बदले साथ सोने को कहा गया

यों तो कास्टिंग काउच के किस्से बयां किए जाएं तो शायद पत्रिका में पन्ने ही कम पड़ जाएं, मगर जब अंकिता लोखंडे जैसा कोई सफल सितारा इस मामले पर आपबीती सुनाए तो उसे लोगों तक पहुंचाना जरूरी है. हाल ही में अंकिता ने आपबीती सुनाते हुए कहा कि जब वे सिर्फ 19 साल की थीं और बड़े परदे की दुनिया में अपनी छोटी सी जगह तलाश रही थीं तो इस भयानक सच से उन का सामना हुआ. एक फिल्म में काम के बदले में उन्हें प्रोड्यूसर के साथ सोने को बोला गया. अंकिता ने न सिर्फ फिल्म करने से मना कर दिया, बल्कि ऐसा कहने वाले को भी खरीखोटी सुनाई. ऐसी और भी अभिनेत्रियां हैं जिन्होंने कास्टिंग काउच को करारा जवाब दिया, मगर मुद्दा यह है कि क्या यह समझौते वाला चलन बौलीवुड में बंद हो गया?

Piramal

टेटमोसोल से रोज़ नहाना मतलब त्वचा के इन्फेक्शन^ को दूर भगाना!

खुजली
लाल दाने
फोड़े
पपड़ी
से राहत दे
Monosulfiram Medicated Soap
TETMOSOL®
contains Monosulfiram 5% w/w
Prescribed by Doctors*
डॉक्टर का सुझाया
No.1
ब्रैंड#
Monosulfiram Medicated Soap
TETMOSOL®
contains Monosulfiram 5% w/w
Prescribed by Doctors*
नींबू जैसी ताज़ी महक

CMAC - TE/20210125-34

अपने सुझावों तथा सवालों के लिए, हमारे कंस्यूमर केयर अफसर से इस टोल फ्री नंबर 1800 22 9898 पर या consumercare@piramal.com पर सम्पर्क करें।
सूचना: ^खुजली (स्केबीज़) के कणो द्वारा हुए संक्रमण के लिए। स्थिति में सुधार न होने पर, डॉक्टर से सलाह ले। संक्रमन की संभावना तक रोज़ाना स्नान करें।
#खाज और खुजली की दवाइयों की श्रेणी में डॉक्टरों द्वारा निर्धारित किया गया, MAT May 2020 में किये गए IMS प्रिस्क्रिप्शन ऑडिट पर आधारित।

सभी प्रमुख मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2021-23 WPP U(C) 143/99/2021-23 P.O. SRT Nagar, ND-55. Posting Dt. 06 to 12. Published on 20/03/2021. Pgs. 84

PARLE
आपका मनपसंद
मोनॅको अब
दो स्वादिष्ट फ्लेवर्स में।
PARLE
MONACO
Crispy Light Salty Snack
Classic
PIZZA
PARLE
MONACO
Pizza
Pizza Masala Crunch
PIRI
PIRI
PARLE
MONACO
PIRI PIRI
FLAVOUR SNACK